1. పతంజలి యోగ దర్శనము మొదటి పాదము – సమాధి పాదము



ప్రవచన కర్త

డా. శ్రీ కుప్పా విశ్వనాధ శర్మ గారు

సంకలనము

వేలూరి అన్నప్ప శాస్త్రి

విశ్లేషకులు

ప్రొఫెసర్ శ్రీ కుప్పా విశ్వనాథ శర్మగారు



గురుదేవులకు వందనములతో

పరిచయము

యోగము: చిత్త వృత్తి నిరోధః = మనస్సు యొక్క ఆలోచనల తరంగములను నిరోధించుట.

"యోగ" అనే పదమును ప్రపంచమంతటా సరైన అర్ధములో ఉపయోగించుట లేదు. సాధారణ ప్రజలు వ్యాపార పరముగా **"యోగ"** అనే పదమును ఆసనములుగా, శరీర వ్యాయామముగా మాత్రమే ఉపయోగిస్తున్నారు. **"యోగ"** అనే పదముకు శాస్త్రీయమైన అర్ధము త్రిగుణాత్మకమైన, చంచలమైన మనస్సు మూడు గుణముల (సత్త్వ గుణము, రజో గుణము, తమో గుణము) ప్రభావముతో అనేక వృత్తుల, ఆలోచనల, సంస్కారముల తరంగములతో నిరంతరము కదులుతూ ఉంటుంది. ఆ కదలికల కారణముగా జీవాత్మ అనేక కష్టములకు, దుఃఖములకు లోనవుతుంది. ఆ వృత్తులను, ఆలోచనలను, సంస్కారముల ప్రభావములను నిరోధించుట, నిరోధించుట అసలైన యోగ ప్రక్రియ. ఈ విధమైన **"యోగ"** ప్రక్రియతో మనస్సులో ఏ ఆలోచనలు లేకుండా స్థిరముగా ఉంటే, జీవాత్మ ప్రశాంతముగా

తన స్వస్వరూపము యొక్క అనుభవము పొందుతుంది.

భగవద్గీత – 6-19 – "యథా దీపో నివాతస్థో నోపమా స్మృతా I యోగినో యతచిత్తస్య యుంజతో యోగ మాత్మనః" – గాలి లేనిచోట దీపము ఎలాగైతే కదలకుండా వెలుగుతూ ఉంటుందో, అదే విధముగా మనో వృత్తులను నిగ్రహించబడిన మనస్సుతో దివ్య జ్ఞాని, దివ్యమైన ఆత్మ యందు ధ్యానములో ఎల్లప్పుడూ స్థిరముగా ఉండును.

భగవద్గీత – 6-23 – "తం విద్య ద్దుఃఖ సంయోగ వియోగం యోగ సంజ్ఞితమ్" - మానవులు అనుభవిస్తున్న మూడు రకముల దుఃఖములు (1. ఆధి ఆధ్యాత్మికము – మానసిక దుఃఖము, 2. ఆధి భౌతికము - శారీరక దుఃఖము, 3. ఆధి దైవికము – తెలియని (దేవ సంబంధమైన) దుఃఖము) తొలగిపోవుట అసలైన యోగము.

కఠోపనిషత్ – 2-3-11 – "తాం యోగమితి మన్యన్తే స్థిరా మిన్ద్రియ ధారణాం" – స్థిరమైన ఇంద్రియ ధారణను యోగమని చెప్పుదురు.

మానవుల ఆత్మ స్వరూపము (**"నేను"**) మనస్సుతో కలగలిసిపోయి, ఆత్మ స్వరూపము తన స్వస్వరూపమును కోల్పోయి, మనస్సే **"నేను"** అని భ్రమపడుతూ, మనస్సు చేసే ఆలోచనలు, క్రియలకు బాధ్యత (కర్తృత్వము) వహిస్తూ, అవన్నీ **"నేనే"** చేస్తున్నాను అని భ్రమిస్తూ వాటి ఫలితములను (భోగములను – సుఖము, దుఃఖము) అనుభవిస్తోంది. ఈ దుఃఖములు తొలగాలంటే, ఆత్మ స్వరూపము, మనస్సు యొక్క స్వభావములను తెలుసుకొని, ఆత్మకు, మనస్సుకు ఏ విధమైన సంబంధము లేదని తెలుసుకొని, ఆత్మ స్వరూపము మనస్సు నుండి వేరుపడాలి. ఆత్మ స్వరూపము మనస్సు నుండి వేరుపడాలంటే, ముందు మనస్సు యొక్క ఆలోచనలను కట్టడిచేయాలి.

అన్ని జీవుల కంటె మానవులకు ఉన్న ఒక ప్రత్యేకమైన అంశ "**మనస్సు**". ఈ మనస్సు అసలు ఏది చేయాలి? కాని ఏమి చేస్తోంది అని దృష్టిపెట్టి ఆలోచిస్తే, చేయవలసిన పని చాలా తక్కువ చేస్తోంది.

చేయకూడని (అనవసరమైన పనులు) చాలా చేస్తోంది. మానవులు ఈ పని చేయాలన్నా మానవ శరీరములో మూడు అంగములు

పనిచేయాలి. వారిని త్రికరణములు (**మనస్సు** = ఆలోచనలు, **వాక్కు** = మాటలు, **కాయము** = శరీరము = కార్యములు, కర్మలు) అంటారు. మానవుడు పుట్టినప్పుడి నుంచి, మరణించేవరకూ ప్రతి క్షణము మానవుడు ఈ త్రికరణములతో లెక్క లేనన్ని పనులు చేస్తారు. ఆ పనులలో మానవులను ఉద్దరించే పనుల శాతము చాలా తక్కువ, అనవసరమైన పనుల శాతము చాలా ఎక్కువ. వీటి వలన మానవుల శరీరములో అనేక కల్మషములు ఏర్పడి, అనేక దుఃఖములు, కష్టములు, రోగములు అనుభవిస్తున్నారు. ఇవి మానవుల అభ్యున్నతికి, ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధికి ఆటంకములు కలిగించును. మానవుల అభ్యున్నతి, ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధి కొరకు, ఋషులు, దేవతలు మహావిష్ణువుని దీనిని పరిష్కారము చేయమని ప్రార్థించారు. దానికి మహావిష్ణువు, నా ఆదిశేషుడు (ఒక అవతారము ఎత్తి) మానవులకు ఒక మార్గము చూపిస్తాడు అని చెప్పాడు. తరువాత భూలోకములో చిదంబరము క్షేత్రము దగ్గర కొనిత అనే

స్త్రీ, తాను వివాహము చేసుకోకుండా, ఏ బంధములు లేకుండా ఈ జన్మలోనే మోక్షము పొందాలనే కోరికతో, స్త్రీగా తాను మాతృత్వ మాధుర్య భావము అనుభవించాలని

(iv)

పుత్రుడి కోసము సూర్య భగవానుడి కోసము కఠినమైన తపస్సు చేస్తుంది. ఆమె తపస్సుకు మెచ్చి, సూర్య భగవానుడు ప్రత్యక్షమై కొనితను వరకు కోరుకొమ్మని అడిగాడు. అప్పుడు కొనిత, యుగములు తరబడి గుర్తుంచుకునే, ఈ ప్రపంచమునకు మేలుచేసే కుమారుడు తనకు కలగాలని కోరుకుంది. సూర్య భగవానుడు సంతోషించి "తథాస్తు" (ఆ విధముగానే జరుగు గాక) అని దీవించి అదృశ్యమైపోతాడు. అదే సమయములో మహావిష్ణువు వైకుంఠములో ఆదిశేషుడి శేషతల్పము మీద పడుకొని, కళ్లుమూసుకొని సమాధి స్థితిలో, పరమేశ్వరుడి (నటరాజు) ఆనంద తాండవమును చూస్తూ ఆనందిస్తున్నాడు. ఆ ఆనందములో మహావిష్ణువు చాలా బరువు ఎక్కిపోతాడు. అప్పుడు ఆదిశేషుడు స్వామీ I ఏమిటి ఇంత బరువు పెరిగారు, ఇది నేను ఎప్పుడూ చూడలేదు, ఏమి జరిగింది అని అడిగాడు. దానికి మహావిష్ణువు

నేను నా మనో నేత్రముతో పరమేశ్వరుడి ఆనంద తాండవము చూస్తున్నాను. అది చూసి నాకు సంతోషము బరువు పెరిగాను అని సమాధానము చెప్పాడు. అప్పుడు ఆదిశేషుడు పరమేశ్వరుడి ఆనంద తాండవము అంత

బాగుంటుందా స్వామీ అని అడిగాడు. దానికి మహావిష్ణువు పరమేశ్వరుడి ఆనంద తాండవము కళ్లతో చూడాలి, కాని దానిని మాటల్లో వర్ణించలేము, అంత బాగుంటుంది అని చెప్పాడు. అలాగైతే పరమేశ్వరుడి ఆనంద తాండవము నేను కూడా చూడవచ్చా అని అడిగాడు. దానికి మహావిష్ణువు, పరమేశ్వరుడి ఆనంద తాండవము భూలోకములో చిదంబర క్షేత్రములో జరుగుతుంది. అక్కడకు నీవు వెళ్ళితే, నీవు కూడా చూడవచ్చు అని చెప్పాడు. అప్పుడు ఆదిశేషుడు సరే స్వామి I మీరు అనుజ్ఞ ఇస్తే నేను భూలోకములో చిదంబరము క్షేత్రము వెళ్లి, పరమేశ్వరుడి ఆనంద తాండవము చూసి వస్తాను అని అడిగాడు. సరే వెళ్ళు అని మహావిష్ణువు ఆదిశేషుడికి తథాస్తు అని దీవించాడు. అప్పుడు ఆదిశేషుడు సర్పము ఆకారము ధరించి భూలోకమునకు

దిగుచుండగా, అదే సమయములో కొనిత అంజలి జోడించి పుత్ర భిక్షకు సూర్య భగవానుడిని ప్రార్థిస్తోంది. ఆదిశేషుడు సర్ప రూపములో కొనిత అంజలిలో పడ్డాడు (**పత** + **అంజలి** = **పతంజలి**). కొనిత ఆ సర్పమును సూర్య భగవానుడి ప్రసాదముగా భావించి, అపురూపముగా పెంచింది. పతంజలి,

(vi)

పరమేశ్వరుడి ఆనంద తాండవము చూడాలని కోరికతో, దానిని చూసే అర్హత కోసము గొప్ప తపస్సు చేస్తాడు. ప్రతిరోజూ ప్రదోష సమయములో ప్రమాద గణములు వాయిద్యముతో, పరమేశ్వరుడు, పార్వతీదేవి సూక్ష్మ రూపములలో చిదంబర క్షేత్రములో ఆనంద తాండవము చేస్తారు. ఈ ఆనంద తాండవమును (బృందావనములో శ్రీకృష్ణ, రాధాదేవి, గోపికల రాసా లీల) సమాధి స్థితిలో దర్శించ వచ్చు. పతంజలి సర్ప రూపములో ఉన్నందుకు, ఆయన ప్రమద గణముల వలె వాయిద్యములు వాయించలేక, నాట్యము చేయలేక, అక్కడ ప్రక్కన నుంచొని విని, చూసేవాడు. అప్పుడు నంది, భృంగి పతంజలి అసమర్థతను చూసి ఎగతాళి చేసి నవ్వుతారు. అప్పుడు పతంజలికి కోపము వచ్చి,

సర్పముగా నాకు కాళ్లు, చేతులు లేక నేను మీకు మల్లె నాట్యము చేయలేను, వాయిద్యములు వాయించలేను, , కాని నాకున్న నోటితో ఢమరుకము యొక్క శబ్దములు చేసి పరమేశ్వరుడిని (నటరాజు) మెప్పిస్తాను అని, అప్పటికప్పుడు తొమ్మిది (9) గొప్ప శ్లోకములు "**చరణ శృంగ రహిత నటరాజ స్తోత్రం**" రచించారు. ఈ స్తోత్రములో దీర్ఘములు, కొమ్ములు,

ఒత్తులు లేకుండా సాదాగా ఉంటుంది. ఇది చదువుతుంటే, ఢమరుకము వాయించిన శబ్దము వచ్చినట్లు ఉంటుంది. ఇది విన్న పార్వతీపరమేశ్వరులు చాలా సంతోషించి, కుమారా నీవు కూడా మా ఆనంద తాండవములో పాల్గొనాలని ఉందా అని అడిగారు. దానికి పతంజలి అవును స్వామి అని అన్నాడు. అప్పుడు పరమేశ్వరుడు ఈ ప్రమాద గణములు నా చుట్టూ వాయిద్యములు మాత్రమే వాయిస్తున్నారు. కాని నీవు నాతోపాటు నృత్యమే చేయుదువు రమ్మని పిలిచాడు. అప్పుడు పతంజలి (సర్పము) దుమికి పరమేశ్వరుడి కాలుకి చుట్టుకున్నాడు. అలా పరమేశ్వరుడితో, పతంజలి కూడా నాట్యము చేస్తూ ఉంటాడు.

చరణ శృంగ రహిత నటరాజ స్తోత్రం

సదంచిత-ముదంచిత నికుంచిత పదం పతంజలి దృగంజన-

మనంజన-మచంచలపదం జనన భంజన కరమ్ ।   కదంబరు

చిమంబర వసం పరమమంబుద కదంబ కవిడంబక గలం

చిదంబుధి మణిం బుధ హృదంబుజ రవిం పర చిదంబర నటం

హృది భజ ॥ 1 ॥

(viii)

హరం త్రిపుర భంజన-మనంతకృతకంకణ-మఖండదయ-

మంతరహితం

విరించిసురసంహతిపురంధర విచింతితపదం తరుణచంద్రమకుటమ్

।

పరం పద విఖండితయమం భసిత మండితతనుం మదనవంచన

పరం

చిరంతనమముం ప్రణవసంచితనిధిం పర చిదంబర నటం హృది

భజ ॥ 2 ॥

అనంతమఖిలం జగదభంగ గుణతుంగమమతం ధృతవిధుం
సురసరిత్-తరంగ నికురుంబ ధృతి లంపట జటం
శమనదంభసుహరం భవహరమ్ ।
శివం దశదిగంతర విజృంభితకరం కరలసన్మృగశిశుం పశుపతిం
హరం శశిధనంజయపతంగనయనం పర చిదంబర నటం హృది
భజ ॥ 3 ॥

అనంతనవరత్నవిలసత్కటకకింకిణిఝులం ఝులఝులం ఝులరవం
ముకుందవిధి హస్తగతమద్దల లయధ్వనిధిమిద్ధిమిత నర్తన పదమ్
।
శకుంతరథ బర్హిరథ నందిముఖ

భృంగిరిటిసంఘనికటం భయహరం
సనంద సనక ప్రముఖ వందిత పదం పర చిదంబర నటం హృది
భజ ॥ 4 ॥

అనంతమహసం త్రిదశవంద్య చరణం ముని హృదంతర
వసంతమమలం

కబంధ వియదిందవని గంధవహ వహ్నిముఖ బంధురవిమంజూ

వపుషమ్ ।   అనంతవిభవం త్రిజగదంతర మణిం త్రినయనం

త్రిపుర ఖండన పరం

సనంద ముని వందిత పదం సకరుణం పర చిదంబర నటం హృది

భజ ॥ 5 ॥

అచింత్యమలివృంద రుచి బంధురగలం కురిత కుంద నికురుంబ

ధవలం

ముకుంద సుర వృంద బల హంతృ కృత వందన

లసంతమహికుండల ధరమ్ । అకంపమనుకంపిత రతిం సుజన

మంగలనిధిం గజహరం పశుపతిం

ధనంజయ నుతం ప్రణత రంజనపరం పర చిదంబర నటం హృది

భజ ॥ 6 ॥

పరం సురవరం పురహరం పశుపతిం జనిత

దంతిముఖ షణ్ముఖమముం

మృడం కనక పింగల జటం సనక పంకజ రవిం సుమనసం

హిమరుచిమ్ ।

అసంఘమనసం జలధి జన్మగరలం కవలయంత మతులం

గుణనిధిం

సనంద వరదం శమితమిందు వదనం పర చిదంబర నటం హృది

భజ ॥ 7 ॥

అజం క్షితిరథం భుజగపుంగవగుణం కనక శృంగి ధనుషం కరలసత్

కురంగ పృథు టంక పరశుం రుచిర కుంకుమ రుచిం డమరుకం

చ దధతమ్ ।

ముకుంద విశిఖం నమదవంధ్య ఫలదం నిగమ వృంద తురగం

నిరుపమం

స చండికమముం ఝటితి సంహృతపురం పర చిదంబర నటం

హృది భజ ॥ 8 ॥

అనంగపరిపంథినమజం క్షితి ధురంధరమలం

కరుణయంతమఖిలం

జ్వలంతమనలం దధతమంతకరిపుం సతతమింద్ర

సురవందితపదమ్ ।

ఉదంచదరవిందకుల బంధుశత బింబరుచి

సంహతి సుగంధి వపుషం

పతంజలి నుతం ప్రణవ పంజర శుకం పర చిదంబర నటం హృది

భజ ॥ 9 ॥

ఇతి స్తవమముం భుజగపుంగవ కృతం ప్రతిదినం పఠతి యః

కృతముఖః

సదః ప్రభుపద ద్వితయదర్శనపదం సులలితం చరణ శృంగ

రహితమ్ ।

సరః ప్రభవ సంభవ హరిత్పతి హరిప్రముఖ దివ్యనుత శంకరపదం

స గచ్ఛతి పరం న తు జనుర్జలనిధిం పరమదుఃఖజనకం

దురితదమ్ ॥ 10 ॥

ఇతి శ్రీ పతంజలిముని ప్రణీతం చరణశృంగరహిత నటరాజ స్తోత్రం

సంపూర్ణమ్ ॥

పతంజలి మానవుల త్రికరణములను (మనస్సు, వాక్కు, కాయము – శరీరము) శుద్ధి పరచుటకు **1. పతంజలి యోగ సూత్రములను** (192 సూత్రములు) రచించారు. ఈ సూత్రములను

నాలుగు పాదముగా విభజించారు – **1. సమాధి పాదము**, **2. సాధన పాదము 3. విభూతి**

(xii)

పాదము, 4. కైవల్య పాదము. ఈ సూత్రములను పాటిస్తే మనస్సులో ఏ విధమైన వైకల్యము, దోషము ఉండదు.

2. పతంజలి వ్యాకరణ సూత్రము రచించారు. ఈ సూత్రములు వాక్కును శుద్ధి చేయును. వాక్శుద్ది కొరకు ఎవరైతే సంస్కృత వ్యాకరణము నేర్చుకునేవాళ్లను పిలిచి, ఒక గదిలో కూర్చోపెట్టి, మధ్యలో తెరవేసి, ఆ తెర ఎత్తి చూడవద్దని, మధ్యలో బయటకు వెళ్ళ వద్దని (బయటకు వెళ్ళితే బ్రహ్మ రాక్షసుడు అవుతాడని) నియమములు పెట్టి, పతంజలి తెర వెనుక ఉండి అద్భుతమైన వ్యాకరణము చెప్పుతూ ఉంటాడు. మధ్యలో అందులో ఒక యువకుడు బయటకు వెళ్ళుతాడు. అతడు బ్రహ్మ రాక్షసుడు అవలేదు. అది చూసి మిగతా వాళ్ళు అలా ఊరకే చెప్పాడేమో అని అనుమానము వచ్చి, వాళ్ళు మధ్యలో ఉన్న తెర ఎత్తి చేసేసరికి, ఆ ఆదిశేషుడి మాటలకు వెలువడే విష జ్వాలలకు అందరూ భస్మమైపోయారు. కాని బయటకు వెళ్ళిన ఆ

యువకుడు ఒక్కడే మిగులుతాడు. అప్పుడు బయటకు వెళ్ళిన ఆ యువకుడికి ఒక్కరికి

వ్యాకరణము నేర్పుతాడు. ఆ యువకుడు తరువాత బ్రహ్మ రాక్షసుడు అయిపోతాడు. ఆ శాపము ఎలా విముక్తి అవుతుందంటే, ఆ బ్రహ్మ రాక్షసుడు ఈ వ్యాకరణము ఎవరికైనా నేర్పితే, అప్పుడు అతని శాపము విముక్తి అవుతుందని పతంజలి చెప్పుతాడు. ఆ బ్రహ్మ రాక్షసుడు ఒక చెట్టు మీద కూర్చొని, ఎవరైనా వస్తే, వాళ్లకు వ్యాకరణము నేర్పుతాను అని అంటూ ఉంటాడు. అది విని అందరూ భయపడి మాకు వద్దు అని అంటారు. ఆ బ్రహ్మ రాక్షసుడు వాళ్లను చంపి తినేస్తూ ఉంటాడు. అలా చాలా సంవత్సరములు గడిచిపోతుంది. అప్పుడు పతంజలికి జాలివేసి, తన శిష్యుడికి బ్రహ్మ రాక్షసుడి శాపము నుండి విమోచనము కలిగించాలని, పతంజలి సజీవ సమాధి చేసుకొని (ఈ సమాధి తిరుచిరాపల్లికి 30 కిలోమీటర్ల దూరములో త్రిపత్తూరు బ్రహ్మ సోమేశ్వర ఆలయములో ఉంది) తరువాత ఇంకొక అవతారము ఎత్తి, ఆ అవతారములో తానే చంద్ర శర్మ అనే శిష్యుడిగా ఆ బ్రహ్మ

రాక్షసుడి దగ్గరకు వెళ్లి, ఆ వ్యాకరణ విద్య నేర్చుకుంటాడు. అప్పుడు ఆ బ్రహ్మ రాక్షసుడికి శాప విమోచనము కలుగుతుంది. అతడే తరువాత జన్మలో గౌడపాదాచార్యులుగా జన్మిస్తారు.

(xiv)

ఈ చంద్ర శర్మ, తరువాత జన్మలో గోవిందపాదాచార్యులు. వీరిద్దరు జగద్గురు ఆది శంకరాచార్యుల పరమ గురువులు, గురువులు.

3. పతంజలి తంత్రము అనే ఆయుర్వేద గ్రంధమును (వైద్య శాత్రవము) రచించారు. ఈ ఆయుర్వేద వైద్యముతో శారీరక రోగములు రానేరావు.

పతంజలి ప్రార్థన

యోగేన చిత్తస్య పదేన వాచాం, మలం శరీరస్య చ వైద్యకేన I

యో పాకరోత్తం ప్రవరం మునీనాం, పతంజలి ప్రాంజలిరానతోస్మి II

ఏ శాస్త్రము అధ్యయనము చేయాలన్నా ముందు తెలుసుకోవలసిన విషయములు **అనుబంధ చతుష్టయము** – 1. విషయము, 2. ప్రయోజనము, 3. సంబంధము, 4. అధికారి.

1. విషయము – యోగము = చిత్త వృత్తి నిరోధము. మనస్సులోని ఆలోచనలను నియంత్రించుకొనుట.

(xv)

2. ప్రయోజనము – మనస్సు యొక్క ఆలోచనల ద్వారా, కదలికల (ప్రవాహము, తరంగములు) ద్వారా కలిగే దోషములు, దుఃఖములు, కష్టముల నుండి విముక్తి పొందుట.

3. సంబంధము – సాధ్య (కారణము, cause) - సాధన (కార్యము, effect) సంబంధము.

4. అధికారి = అర్హత - మనస్సు ఉన్న ఏ ప్రాణి అయినా సరే దీనికి అర్హులు. మనస్సుని నియంత్రించుకొని, దాని వలన కలిగే ఫలితములు కోరుకునే ప్రతి ప్రాణి, మానవుడు యోగ సాధనకు అర్హత ఉంది. చిన్నతనములో (ఊహ తెలిసి కొంచము అర్థము చేసుకునే వయస్సు) లేత మనస్సు ఉంటుంది కాబట్టి, అప్పుడు నేర్చుకునే మంచి విషయములు సులభముగా మనస్సులో పాతుకొని, మంచి సంస్కారములు (ఆలోచనలు, అభిప్రాయములు, అలవాట్లు) మొలకెత్తును. మధ్య వయస్సు వాళ్ళు మనస్సు యొక్క ఆలోచనలు, కదలికలు వాటి పరిణామములు,

దుఃఖములు, కష్టములు కొంచము అర్ధము చేసుకోగలరు కాబట్టి, వారు తొందరగా, సులభముగా యోగ సాధనతో మనస్సును

నియంత్రించుకోగలుగుతారు. వయస్సు మళ్లిన వాళ్ళు మనస్సు యొక్క గతులు, కదలికలు, వాటి వలన కలిగే ఫలితముల (దుఃఖములు, కష్టములు) మీద పూర్తి అవగాహన ఉంటుంది కాబట్టి, వాళ్ళు తప్పకుండా మనస్సుని నియంత్రించుకోవాలి అనే కోరిక దృఢముగా ఉంటుంది కాబట్టి వాళ్ళు తప్పకుండా యోగ సాధన చాలా ఆవశ్యకము.

దర్శనములు

ప్రధాన దర్శన శాస్త్రములు ఆరు (6). ఇందులో 1, 2 – ఒక జంట, 3, 4 ఒక జంట, 5, 6 ఒక జంట. ఒక జంటలో ఒకరి సిద్ధాంతములను మరొకరు స్వీకరించి, అంగీకరించి ఆ సిద్ధాంతములను తమ సిద్ధాంతముల బోధనలలో వాడుకుంటారు. కాని ఒక జంట సిద్ధాంతమును మరొక జంట అంగీకరించదు. ఈ మహర్షులు వేదములలో విస్తృతముగా ఉన్న విషయములలో, కొన్ని

విషయముల సారము తీసుకొని ఈ దర్శనములను సూత్రముల రూపములలో గ్రంథస్థము చేసి మనకు అందించారు. సూత్రములలో అక్షర సంఖ్య అతి తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ సూత్రములను సామాన్య

మానవులు అర్ధము చేసుకొనుట కొద్దిగా కష్టము. కాబట్టి కొందరు పండితులు సామాన్య మానవులకు సులభముగా అర్ధమయ్యేటట్లు ఈ దర్శన సూత్రములకు భాష్యములు, వ్యాఖ్యానములు వివరముగా రచించారు. ఈ దర్శనములు వ్యక్తులతో, కాలముతో ఏ విధానమైన సంబంధము లేదు.

సూత్రము యొక్క లక్షణములు – "అల్పాక్షరం అసంధిగ్ధం, సారవత్ విశ్వతో ముఖం అస్తోభం అనవద్యంచ సూత్రం సూత్ర విధః విధుః" – సూత్రములో అక్షరములు స్వల్పముగా, తక్కువ అక్షరములతో, చిన్న. చిన్న పదములతో ఎక్కువ, గొప్ప అర్ధము వచ్చేలా, ఏ విధమైన సందేహములు రాకుండా, లేకుండా, ఎన్నో వేదం వాక్యముల సారమును సూచించేలా సూత్రము యొక్క విన్యాసము ఉండాలి. వేరు, వేరు దృక్కోణములతో చూచినప్పుడు

వేరు, వేరు అర్థములు స్ఫురింపచేయునట్లు ఉండాలి. ఏ అక్షరము వ్యర్థముగా, అనవసరముగా ఉండకూడదు. ఏ విధమైన దోషములు ఉండకూడదు.

(xviii)

1. న్యాయ దర్శనము – ప్రమాణ దర్శనము - న్యాయ దర్శనమును గౌతమ మహర్షి రచించారు. మానవులు తమ విజ్ఞానమును ఏ విధముగా ప్రారంభించుకోవాలి, ఏ ప్రమాణములతో, ఏ సాధనములతో, ఏ ఉపాయములతో అభివృద్ధి చేసుకోవాలి అని ప్రధానముగా బోధిస్తుంది.

2. వైశేషిక దర్శనము – ప్రమేయ దర్శనము - వైశేషిక దర్శనమును కనద మహర్షి రచించారు. మానవులు ఆ, యా ప్రమాణములతో తెలుసుకునే వస్తువులు ఎన్ని రకములుగా, విధములా ఉండవచ్చు అని ఉజ్జాయింపుగా వివరములు ఇస్తుంది.

3. సాంఖ్య దర్శనము – సాంఖ్య దర్శనమును కపిల మహర్షి రచించారు. ఈ సృష్టిలో ఉండే వస్తువుల అన్నింటికీ మూలము, కారణము ఏమిటి అని పరీక్షించి, త్రిగుణాత్మకమైన

మూల ప్రకృతి ఈ వస్తువులు అన్నింటికీ మూలము, కారణము అని నిర్ధారించి చెప్పుతుంది.

4. యోగ దర్శనము – యోగ దర్శనమును పతంజలి మహర్షి రచించారు. త్రిగుణాత్మకమైన

మూల ప్రకృతి నుండి వచ్చిన ఈ వస్తువుల మీద ప్రసరించే ఇంద్రియములు, ఈ ఇంద్రియములను ప్రేరేపించే మనస్సు, మానవులకు సుఖము కలిగిస్తున్నాయా? లేదా కష్టములను కలిగిస్తున్నాయా? అనే విచారణ మనస్సులో ఉంచుకొని, వస్తువులు, ఇంద్రియములు, మనస్సు యొక్క సంయోగము వలన మానవులకు కష్టములే కలిగిస్తున్నాయి, వీటన్నిటికీ మనస్సు మూల కారణము అని నిర్ధారణ చేసి, సమస్త మానవులకు కష్టములను నివారించుటకు, మనస్సు యొక్క ప్రవృత్తులను (పరిణామములను) ఏ విధముగా నియంత్రించుకోవాలో, కట్టడి చేసుకోవాలో వేదములలో చెప్పిన విధముగా, ఈ కష్టములకు నివారణ ఉపాయములను, సాధనములను నిర్ణయించి చెప్పుతుంది. మనస్సుని నియంత్రించుకుంటే కలిగే

అనిర్వచనీయమైన ఆనందము ప్రతి మానవుడు అనుభవించాలి అనే సదుద్దేశముతో యోగ దర్శనమును రచించారు. ఈ దర్శనము మానవుల కష్టములు పోగొట్టి, వేదాంత దర్శనములో చెప్పిన తత్త్వ జ్ఞానము పొందుటకు సోపానముగా (మెట్టుగా) కూడా పనిచేస్తుంది.

(xx)

5. పూర్వ మీమాంస దర్శనము – పూర్వ మీమాంస దర్శనమును జైమిని మహర్షి రచించారు. మానవులు తమ కష్టములను నివారించుటకు యోగ సాధనతో మరియు ఏ విధమైన వైదిక సత్కర్మలు కూడా ఆచరించాలి అని వివరించారు.

6. వేదాంత దర్శనము – వేదాంత దర్శనమును వేద వ్యాస మహర్షి రచించారు. పైన వివరించిన దర్శనములను సోపానముగా (ఆధారముగా) చేసుకొని, మానవుడు ఉపనిషత్తుల వాక్యముల ద్వారా తత్త్వ జ్ఞానము ఎలా పొందాలో వివరించారు.

శ్రీ గురు ప్రార్థన

గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః I గురుస్సాక్షాత్

పరం బ్రహ్మ తస్మై శ్రీగురవే నమః II

శ్రీనివాస ప్రార్థన

శ్రీవేంకటేశః శ్రీశ్రినివాసః శ్రీలక్ష్మిపతిరనామయః I

అమృతాంశో జగద్వంద్యః గోవిందశ్శాశ్వతః ప్రభుః II

పతంజలి ప్రార్థన

యోగేన చిత్తస్య పదేన వాచాం, మలం శరీరస్య చ వైద్యకేన I

యోపాకరోత్తం ప్రవరం మునీనాం, పతంజలి ప్రాంజలిరానతోస్మి II

నమో హిరణ్యగర్భాదిభ్యః, యోగ విద్యాసంప్రదయకర్తృభ్యః I

వంశర్షిభ్యః నమోమహాద్భ్యః, గురుభ్యః II

శ్రీకృష్ణ ప్రార్థన

వుసుదేవసుతం దేవం, కంసచాణూర మర్దనమ్I దేవకీ

పరమానందం, కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్ II

అధ క్షమా ప్రార్థనా

యదక్షరపదభ్రష్టం మాత్రాహీనం చ యద్భవేత్ l తత్సర్వం

క్షమ్యతాం దేవ నారాయణ నమోస్తుతే ll

అధ భగవత్ సమర్పణమ్

కాయేన వాచా మనసేంద్రియైర్వా బుధ్యాత్మనావా ప్రకృతే స్వభావాత్

l

కరోమి యద్యత్ సకలం పరస్మై నారాయణాయేతి సమర్పయామి

ll

అధ లోకక్షేమ ప్రార్థనా

సర్వే భవంతు సుఖినః సర్వే సంతు నిరామయాః l

సర్వే భద్రాణి పశ్యంతు మా కశ్చిత్ దుఃఖభాగ్భవేత్ ll

అధ మంగళమ్

శ్రియః కంతాయ కళ్యాణ నిధయే నిధయేర్థినామ్ l

శ్రీవేంకట నివాశాయ శ్రీనివాసాయ మంగళమ్ ll

కృష్ణ నామ సంకీర్తన

కృష్ణం వందే జగద్గురుం l శ్రీ కృష్ణం వందే జగద్గురుం l

కృష్ణం వందే జగద్గురుం l శ్రీ కృష్ణం వందే జగద్గురుం l


సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజి
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస
అమ్మ శారదా దేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయిబాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళ స్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

పతంజలి యోగ దర్శనము

మొదటి పాదము - సమాధి పాదము



పతంజలి ప్రార్థన

యోగేన చిత్తస్య పదేన వాచాం, మలం శరీరస్య చ వద్యకేన I

యో పాఠతోత్త్వం ప్రవరం మునీనాం, పతంజలి ప్రాంజలిరానతోస్మి II

ఎవరైతే మనస్సులోని మలినములను యోగము ద్వారా శుద్ధపరచారో ఆ పతంజలి మహర్షి ముందు నేను వంగి నమస్కరిస్తున్నాను.

1. అథ యోగానుశాసనమ్

అథ = మంగళములను కలిగించే, ప్రారంభిస్తున్నాము. **యోగ** = చిత్త వృత్తి నిరోధము, **అను శాసనమ్** = వేదములలో, ఉపనిషత్తులలో పరమాత్మ చేసిన ఉపదేశములను అనుసరించి, హిరణ్యగర్భుడు (బ్రహ్మ దేవుడు), మహర్షులు (యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి, వశిష్ట మహర్షి, విశ్వామిత్ర మహర్షి, అసురి మహర్షి మొదలైనవారు), ఆచార్యులు ఉపదేశములను చేసారు. అటువంటి వాటినే శాస్త్రము అని నిర్ణయించబడుతుంది. ఇవన్నీ దృష్టిలో ఉంచుకొని, వాటిని అనుసరిస్తూ ఈ యోగ దర్శనమును నేను (పతంజలి మహర్షి) వ్రాస్తున్నాను.

శాస్త్రము – మానవుల హితము బోధించే, శాసించే శబ్ద రాశి ఉండే గ్రంథమును శాస్త్రము అంటారు. సకల మానవ జాతికి హితము, అభివృద్ధి కలిగించే శాస్త్రమును, శాసనములను, మానవ జాతి స్థితి, గతులను దృష్టిలో ఉంచుకొని సర్వజ్ఞుడు, పరిపూర్ణమైన,

సమగ్రమైన అవగాహన కలిగిన పరమాత్మకే ఉపదేశము చేసే అర్హత ఉంటుంది. పరమాత్మ చేసిన ఉపదేశములను (వేదము, ఉపనిషత్తులు) అనుసరించి మరియు వేదములలో ఉండే సారమును మహర్షులు మిగిలిన విషయములపై ఉపదేశములను, వివరములను చేయవచ్చును. కాని మహర్షులు తమ స్వంత ఆలోచనలు, ఉద్దేశములు, ఊహలు చేసి ఏ శాస్త్రము వ్రాయరు వ్రాయలేదు. "**చతుర్ వ్యూహం శాస్త్రం**" - ఈ నాలుగు అంశములు ఉంటేనే అది శాస్త్రము అనబడుతుంది - 1. విషయము (వైద్య శాస్త్రములో – రోగము, యోగ శాస్త్రములో - దుఃఖము), 2. విషయమునకు (రోగమునకు, దుఃఖమునకు) మూల కారణము, 3. విషయమును (రోగము, మనోవృత్తులు, మనస్సులో కలిగే కదలికలు లేదా తరంగములు లేదా పరిణామములు) పోగొట్టుకునే ఉపాయములు (చికిత్స, యోగ), 4. విషయము (రోగము, దుఃఖము) పోతే కలిగే ఫలితము (స్వస్థత, ఆరోగ్యము, శాంతి). ఈ నాలుగు విషయముల గురించి ఉంటుందో, అటువంటి దానినే శాస్త్రము అని అంటారు.

2. యోగశ్చిత్త వృత్తి నిరోధః

యోగము అనగా **చిత్త** (మనస్సు) **వృత్తి** (ఆలోచనలు, కదలికలు, తరంగములు, ప్రకంపనలు, క్రియలు, పరిణామములు, మార్పులు) **నిరోధము** (నియంత్రించుట, ఆపుచేయుట). యోగము అనగా చంచలమైన మనస్సును ఆలోచనలతో, ప్రాపించక వస్తువులపైన, విషయములపైన ప్రసరించనీయకుండా నియంత్రించుకొని, ఆపుకొని కదలకుండా, నిశ్చలముగా, ప్రశాంతముగా ఉంచుట.

సాంఖ్య దర్శనములోని – "యద ఉత్పత్తి ప్రక్రియ" – ఈ ప్రపంచము ఎలా పుట్టింది?, ఈ ప్రపంచము లోని సృష్టి ఎలా జరిగింది?, ఈ ప్రపంచములోని వస్తువులు క్రమముగా ఎలా పరిణామములు చెందింది?, దేని నుంచి ఏ పదార్థము పుట్టింది? అనే సూత్రమును యోగ దర్శనము అంగీకరించి, వాడుకున్నారు.

సృష్టి ప్రక్రియ

ఈ ప్రపంచము యొక్క సృష్టికి, ఈ ప్రపంచములో ఉండే అన్ని వస్తువులకు **త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి (సత్త్వ గుణము** – జ్ఞానము, ప్రీతి, **రజో గుణము** – క్రియ, అప్రీతి, దుఃఖము, **తమో గుణము** – అజ్ఞానము, వ్యామోహము, విషాదము అనే మూడు

గుణముల కలయిక) మూల పదార్ధము. ఆ త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి (మూడు గుణముల) స్వభావములు ఈ ప్రపంచములో, అన్ని వస్తువులలో ఉన్నాయి.

సృష్టికి పూర్వము (దేవ రాత్రి, ప్రళయము) సమయములో పరమాత్మలో త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి, జీవాత్మలు, జీవాత్మల కర్మలు, కాలము సూక్ష్మ రూపములలో, క్రియా రహితముగా, నిద్రాణ స్థితిలో ఉంటాయి. అప్పుడు ప్రకృతిలోని మూడు గుణములు సమతుల్యములో ఉంటాయి. సృష్టి సమయము ఆసన్నమయినప్పుడు (మహా కల్పము ప్రారంభము), సృష్టి జరగాలని పరమాత్మ యొక్క **సంకల్ప శక్తితో (చిత్ శక్తి)** త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతిలో సృష్టి ప్రక్రియ ప్రారంభమై, ఆ మూడు గుణములు ఒక గుణము మరొక గుణమును అధిగమించే ప్రక్రియ ప్రారంభమయి, సమతుల్యము తప్పి, పరిణామములు చెంది మూల ప్రకృతి నుండి **మహతత్త్వము** (సమిష్టి బుద్ధి, Cosmic Intelligence) ఉత్పన్నము అయినది. ఆ మహతత్త్వము పరిణామము చెంది, మహతత్త్వము నుండి **అహంకారము** (సమష్టి అహంకారము, "నేను", Cosmic Ego)

ఉత్పన్నము అయినది. ఆ అహంకారము పరిణామము చెంది, **ఐదు సూక్ష్మ జ్ఞానేంద్రియములు** – 1. శ్రోత్రము – వినే శక్తి, 2. చర్మము – స్పర్శ శక్తి, 3. చక్షుస్సు – చూసే శక్తి, 4. జిహ్వ – రుచి గ్రహించే శక్తి, 5. నాసిక – వాసన గ్రహించే శక్తి, ఇవి సాత్త్విక అహంకారము నుండి పుడతాయి. **ఐదు కర్మేంద్రియములు** - 1. వాక్కు - నోరు, 2. హస్తములు, 3. పాదములు, 4. పాయువు - గుదము, 5. ఉపస్థ – ఉత్పత్తి అంగము. ఇవి రాజసిక అహంకారము నుండి పుడతాయి. ఈ ఇంద్రియములను నియంత్రించే, ఉభయాత్మకమైన (జ్ఞానేంద్రియముల పని, కర్మేంద్రియముల పని రెండూ చేయగల **మనస్సు** – మొత్తము పదకొండు ఇంద్రియములు ఉత్పన్నమయినాయి. ప్రపంచములోని ప్రతి వస్తువు త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి నుండి ఉత్పన్నమయినాయి కాబట్టి, ప్రతి వస్తువులో (ఈ పదకొండు ఇంద్రియములు కూడా) ప్రకృతి యొక్క మూడు గుణములు నిరంతరము కదులుతూ, ఎప్పుడు, ఏ గుణము ప్రభావము ఎక్కువగా ఉంటుందో, అప్పుడు ఆ వస్తువులలో ఆ గుణము యొక్క లక్షణములు ప్రదర్శిస్తూ ఉంటుంది. ఆ గుణములు నిరంతరము కదులుతూ, పరిణామములు చెందుతూ

మనస్సులో ప్రతిబింబిస్తూ, ఆ గుణముల లక్షణములకు అనుగుణముగా మనస్సు వ్యవహరిస్తూ ఉంటుంది. ఈ మనస్సు శరీరములో ఉండే పురుషుడుకి (జీవాత్మకి) జ్ఞాన సాధనముగా కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ మనస్సుని యోగ దర్శనములో **చిత్తము** మరియు మనస్సు యొక్క కదలికలను **చిత్త పరిణామములు**, **చిత్త వృత్తి** అనే పదములతో ఉపయోగిస్తారు.

అంతఃకరణము – మానవ శరీరములో అంతఃకరణము అతి సూక్ష్మమైన భాగము. ఇది కంటికి కనబడదు, ఏ యంత్రము ద్వారా చూడలేము. అంతఃకరణములో నాలుగు భాగములు ఉంటాయి - **1. మనస్సు, 2. బుద్ధి, 3. అహంకారము, 4. చిత్తము**. ఈ నాలుగు భాగములు నాలుగు రకముల క్రియలను చేస్తూ ఉంటాయి.

1. మనస్సు – సంకల్పములను, వికల్పములను, సందేహములను, సంశయములను కలగచేస్తుంది. ఇది చేయాలా? లేక అది చేయాలా? ఎప్పుడు చేయాలి? ఎలా చేయాలి?, ఎందుకు చేయాలి? ఇది బాగుందా?, ఇది మంచిదా? మొదలైన విచారములను కలగచేస్తుంది.

2. బుద్ధి - మనస్సు చేసిన సంకల్పములను, సంశయములను, సందేహములను అన్నిటినీ విచారించి, ఇది ఇలా చేయాలి అనే ఒక నిర్ణయమును చేస్తుంది.

3. అహంకారము – "**నేను**" అనే భావన కలగచేస్తుంది. శరీరమే ఆత్మ అనే భావమును కలిగించి, శరీరమునే "**నేను**" గా వ్యవహరింపచేస్తుంది. నాకు ఆకలి వేస్తోంది, నా చేయి, నేను నడుస్తున్నాను, నేను కూర్చొన్నాను మొదలైన భావములు.

4. చిత్తము – తైత్తిరీయ బ్రాహ్మణమ్ - "మనసఃచిత్తేదం భూతం భవ్యం చ గుప్యతే తద్ది దేవేశ్వగ్రియం" – ఈ బ్రాహ్మణము మనస్సులోని భాగములను, చిత్తము యొక్క క్రియలను వివరిస్తోంది. అంతఃకరణము యొక్క ఒక భాగము చిత్తము. మానవులు ఇంద్రియములు (జ్ఞానేంద్రియములు, కర్మేంద్రియములు) ఆ, యా వస్తువులు, విషయములు మీదకు ప్రసరిస్తూ ఉంటాయి. ఈ ఇంద్రియములు అన్నీ మనస్సు ఆధీనములో ఉన్నాయి. ఆ మనస్సు యొక్క నాలుగు భాగములలో ఉన్న చిత్తము ఆధీనములో ఈ ఇంద్రియములు ఉన్నాయి. మానవులు ఎన్నో జన్మలలో తెచ్చుకున్న, గతములో

జరిగిన ఆనవాళ్లు, జ్ఞాపకములు, గడిచిపోయిన జ్ఞానము యొక్క సంస్కారములు, ఇంతకు ముందు ఆలోచించిన మరియు జరగబోయే వస్తువులు, విషయముల ఆలోచనలు అన్నీ ఈ చిత్తములో దాగి ఉన్నాయి. ఇది మానవుల ఇంద్రియములలో అన్నింటికంటే ముందు ఉండి, ఇంద్రియములను నియంత్రిస్తుంది. జన్మజన్మలలో జీవుడి మనస్సు ద్వారా జరిగే ఆలోచనలు, జ్ఞాపకములు, అలవాట్లు, క్రియలు విత్తు (విత్తనము) రూపములో చిత్తములో నిల్వచేయబడి, నిక్షిప్తమై ఉంటాయి. వీటిని సంస్కారములు అని అంటారు. చిత్తములో నిక్షిప్తమై ఉన్న ఈ సంస్కారములు ఏ సందర్భములోనైనా స్మరణకు, స్మృతికి వచ్చి, ఆ మానవుడు ఆ విధముగా ప్రవర్తిస్తాడు, నడుచుకుంటాడు.

చిత్తములో సత్త్వ గుణము ప్రభావము ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు – జ్ఞానము, శాంతి, ప్రదర్శిస్తుంది, రజోగుణము ప్రభావము ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు – ప్రవృత్తి, క్రియా శీలము, లోభము, ప్రదర్శిస్తుంది తమోగుణము ప్రభావము ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు – అజ్ఞానము, నిద్ర, ఆలస్యము (బద్ధకము), ప్రమాదము, హింస ప్రదర్శిస్తుంది. నిరంతరము పరిణామములతో

మనస్సులో కదిలే కదలికలను ఆపుకోలేకపోతే, ఈ కదలికల ద్వారా కలిగే కష్టములు, దుఃఖము లోపల ఉండే, శరీరము నేనే అనే భ్రమలో ఉండే, **పురుషుడు (జీవుడు)** అనుభవించవలసి వస్తుంది. జీవుడికి ఈ కష్టములు, దుఃఖము నుండి విముక్తి కలగాలంటే, నిరంతరము చంచలమైన మనస్సులో కలిగే పరిణామములను, కదలికలను అభ్యాసముతో ఆపుకోవాలి, నియంత్రించుకోవాలి. దీనినే యోగము అంటారు.

చిత్త పరిణామములు, అవస్థలు

నిరంతరము చంచలమైన చిత్తము (మనస్సు) ఐదు విధములుగా పరిణామములు చెందుతుంది – **1. క్షిప్తమ్, 2. మూఢమ్, 3. విక్షిప్తమ్, 4. ఏకాగ్రమ్, 5. నిరుద్ధమ్**.

1. క్షిప్తమ్ – రజో గుణము ప్రభావము తీవ్రమై నిరంతరము కదలికలకు లోనయి, చలన లేదా క్రియా శీలముగా ఉండే మనస్సు. ఎప్పుడూ ఏదో చేయాలనే తపనతో ఉండే మనస్సు. ఇటువంటి మనస్సు కష్టములు, దుఃఖము కలగచేస్తుంది.

2. మూఢమ్ – తమో గుణము ప్రభావము తీవ్రమై, వ్యామోహము ఆవరించి ఏమి చెయ్యాలో లేదా ఏమి చేయకూడదో తెలియని అవస్థలో ఉన్న మనస్సు. నిద్రలో లేదా బద్ధకము లేదా ఆలస్యముతో లేదా ప్రమాదము కూరుకుపోయిన, నిండి ఉండే మనస్సు. ఇటువంటి మనస్సు కష్టములు, దుఃఖము కలుగచేస్తుంది.

3. విక్షిప్తమ్ – పై రెండు దశలలో కలిగే కష్టములను, దుఃఖము ఆపుకోవాలంటే, చంచలమైన మనస్సులో నిరంతరము వస్తువులు, విషయముల మీదకు ప్రసరించే మనస్సు యొక్క ఈ కదలికలను ఆపుకుందుకు, మనస్సుకు ఏకాగ్రతను అభ్యాసము చేయాలి. ఈ అభ్యాస దశలో ఒకప్పుడు, కొంతసేపు మనస్సు ఏకాగ్రతతో ఉంటుంది, మరొకప్పుడు ఏకాగ్రత కోల్పోయి క్షిప్తము లేదా మూఢ దశలలోకి జారిపోతూ, పడిపోతూ ఉంటుంది. ఈ దశను విక్షిప్తమ్ అంటారు. యోగములో ఈ దశను మధ్యస్థ దశ అంటారు. ఈ దశలో కష్టములు, దుఃఖము పూర్తిగా తొలగిపోవు.

4. ఏకాగ్రమ్ – యోగ సాధన తీవ్రమైన కొద్దీ, ఏకాగ్రత పెరిగి, పెరిగి మనస్సు ఏకాగ్రత దశలో స్థిరముగా ఉంటుంది. దీనిని

ఏకతానము అని కూడా అంటారు. ధ్యేయమైన ఒకే వస్తువు మీద (పరమాత్మ, భగవంతుడు, విద్య, కార్యము) మనస్సు ఏకాగ్రతతో స్థిరముగా నిలిచి ఉంటుంది. ఈ దశలో చిత్తము (మనస్సు) యొక్క కదలికలు ఇతర వస్తువుల మీదకు మనస్సు ప్రసరించుటలేదు కాబట్టి లేదా దాదాపు ఆగిపోయినవి కాబట్టి, ఎక్కువ కష్టములను, దుఃఖము తీసుకురాదు. ఈ దశలో మనస్సు యొక్క ఉనికి తెలుస్తూఉంటుంది.

5. నిరుద్ధమ్ – యోగ సాధన ఇంకా తీవ్రముగా చేయగా, చేయగా సాధకుడికి మనస్సు మీద పట్టు పెరిగి, పెరిగి ఏకాగ్రత స్థిరముగా ఉండి, మనస్సులోని కదలికలు అన్నీ పూర్తిగా ఆపేసి, మనస్సు (పరమాత్మలో) లయమైపోయి, మనస్సును కూడా గుర్తించలేని స్థాయి (సమాధి స్థితి) యోగములో అంతిమ స్థాయి. ఈ స్థితిలో మానవుడు అన్ని మానసిక కష్టములు, దుఃఖము నుండి గట్టెక్కినట్లు. **చిత్త వృత్తి నిరోధ - "చిత్తమును నిరుద్ధముగా ఉంచుట"**.

భగవద్గీత – 14-12 – "లోభః ప్రవృత్తి రారమ్భః కర్మణా మశమః స్పృహా రాజ స్యేతాని జాయన్తే వివృద్ధే భరతర్షభ" – భారత

వంశములో శ్రేష్టుడా I రజో గుణము వృద్ధి పొందినప్పుడు అధికమైన ఆసక్తి, కామ్య కర్మ, తత్పరత, కార్యముల యందు తీవ్రమైన ప్రయత్నము, అశాంతి, కోరిక వృద్ధి చెందును.

భగవద్గీత – 14-13 – "అప్రకాశో ప్రవృత్తిశ్చ ప్రమాదో మోహ ఏవ చ తమ స్యేతాని జాయన్తే వివృద్దే కురునందన" – కురు వంశములో పుట్టిన వాడా I తమో గుణము వృద్ధి పొందినప్పుడు అంధకారము, సోమరితనము, పొరపాటు, భ్రాంతి మొదలైనవి వ్యక్తమవును.

వేదాంతము - "మనఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధ మోక్షయోః I బంధాయ విషయాసక్తం మోక్షే నిర్విషయం ప్రదం" - మానవులకు మనస్సు ప్రధానమైన సాధనము. ఒకవైపు మానవులను కష్టములతో ముంచివేయుటకు మనస్సు కారణము. మనస్సు, ఇంద్రియములను భౌతిక వస్తువుల, విషయముల మీద ప్రసరింపచేసి, ఆ వస్తువుల, విషయముల మీద మనస్సులో ఆసక్తి పెరిగితే, అది మానవులకు కష్టములను కలగచేస్తుంది. ఈ విధముగా మనస్సు మానవులను ప్రపంచముతో బంధిస్తుంది. మరొక వైపు మానవులను కష్టముల నుండి గట్టెక్కించుటకు,

నివారించుటకు కూడా ఈ మనస్సే కారణము. మనస్సును భౌతిక వస్తువులు, విషయములు మీద ప్రసరింపచేయనీయకుండా నియంత్రించుకొని, నిగ్రహించుకొని, మనస్సుకు, వస్తువులు, విషయముల మధ్య సంబంధము కట్టడి చేసుకొని, మనస్సులోని కదలికలను, తరంగములను ఆపుకోగలిగితే, ఆ కష్టములను నివారించుటకు ఈ మనస్సే సాధనము అవుతుంది.

శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ – 2-13 – "లఘుత్వ మారోగ్య మలోలుపత్వం వర్ణ ప్రసాదం స్వరసౌష్టవం చ I గంధ శ్శుభ్రో మూత్ర పురీష మల్పం యోగప్రవృత్తిం ప్రథమాం వదంతి" – యోగము, యోగము యొక్క అభ్యాసము, ఆ అభ్యాసము ద్వారా పూర్వ రంగములో వీటి ప్రాథమిక, అతి స్వల్పమైన ఫలితములు – హట యోగముతో శరీరము మెత్తబడి, తేలికగా లొంగుతుంది, వంగుతుంది (flexibility). యోగ సాధనతో మనస్సు తేలికపడి, మానసిక ఆరోగ్యము పెరిగి క్లిష్టమైన విషయములను తొందరగా అర్ధము చేసుకోగలుగుతుంది. మానవుల శరీరములో తేజస్సు, వర్చస్సు పెరిగి కాంతివంతముగా అవుతుంది. మానవుల స్వరము ధృఢముగా, సుష్టుగా (ఆరోగ్యముగా) వినటానికి ఇంపుగా,

అనుకూలముగా ఉంటుంది. మానవుల శరీరములు వచ్చే మల మూత్రముల స్థాయి తగ్గి, దుర్వాసన తగ్గుతుంది. మానవులు ఏ పనిచేసినా ఆ పని సరైన విధముగా పూర్తి చేయగలుగుతారు. మానవులు సుఖ, దుఃఖములకు అతీతముగా ప్రవర్తిస్తారు.

3. తదా ద్రష్టుః స్వరూపే అవస్థానమ్

ఎప్పుడైతే చిత్త వృత్తి నిరోధము (యోగము) జరిగిందో (మనస్సులోని ఆలోచనల కదలికలు ఆగిపోయాయో), **తదా** = అప్పుడు **ద్రష్టుః** = ఈ ప్రపంచములోని వస్తువులను నేను చూస్తున్నాను అని అనుకునే ఈ శరీరము లోపల ఉండే పురుషుడికి లేదా జీవుడికి (జీవాత్మ). **స్వరూపే** = తనయొక్క వాస్తవమైన, నిజమైన స్వరూపములో, **అవస్థానమ్** = స్థితిలో (ఉనికి, ఉండుట) ఉండుట కుదురుతుంది.

4. వృత్తి సారూప్యమ్ ఇతరత్రా

ఒకవేళ మనస్సులోని ఆలోచనల కదలికలను ఆపుకోలేకపోతే, మనస్సులో ఆలోచనల కదలికలు జరుగుతుంటే, ఆ ద్రష్ట (పురుషుడు, జీవాత్మ) **వృత్తి** = మనస్సులోని కదలికలతో కలిసిపోయి, **సారూప్యమ్** = తనయొక్క వాస్తవమైన, నిజమైన

స్వరూపమును, **ఇతరత్రా** = ఇతర వస్తువులతో, విషయములతో కలగలసిపోయి, వాటితో మమైక్యమైపోయి (నేను చూస్తున్నాను, నేను వింటున్నాను, నేను తింటున్నాను మొదలైనవి అనుకుంటూ), వాటితో జీవుడు కూడా కదులుతూ ఉంటాడు.

మనస్సులో ఆలోచనలు కదులుతూ ఉంటే, కష్టములు ఎందుకు, ఎవరికి కలుగుతున్నాయి? దీనికి **సాంఖ్య దర్శనములో** – వీటిని రెండు రకములుగా విభాగము చేసుకోవచ్చు.

1. మనము చూసి, ఉపయోగించే వస్తువులు (దృశ్యము). ఈ వస్తువులన్నీ జడమైన త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి నుండి పరిణామములు చెంది పుట్టినవే. అందుచేత వీటిలో సత్త్వ, రజో, తమో గుణముల ప్రభావము ఉంటుంది. ప్రకృతి నుండి పరిణామము చెంది, పుట్టిన **మనస్సులో** (దృక్ – చూచుట, శ్రుతి - వినుట) కూడా ఈ మూడు గుణముల ప్రభావము ఉంటుంది.

2. **పురుషుడు (జీవాత్మ)**, పరమాత్మ యొక్క అంశము. ఇది శుద్ధ చైతన్యము. పురుషుడు ఎవరితోనూ కలవకుండా ఉదాసీనముగా (తటస్తముగా) ఉండే స్వభావము కలవాడు, ఏ

మార్పు లేనివాడు. స్ఫటిక మణివలె స్వచ్ఛముగా ప్రకాశిస్తూ, తనలో తాను ఆనంద అనుభవమును పొందుతూ ఉంటాడు.

ఆది నుండి **మనస్సు, పురుషుడు (జీవుడు)** ఒకరితో ఒకరు కలిసిపోయి, రెండింటికి బేధము ఉన్నా, బేధము తెలియనట్లు కలిసిపోయారు. అందుచేత మనస్సుతో, ఈ పురుషుడు మమేకమైపోయి, పురుషుడు (జీవుడు) తనని తాను మనస్సుగా భావిస్తూ ఆ మనస్సును **"నేను"** అని భ్రమ పడుతున్నాడు. దీనిని "**అవివేకము** లేదా **అజ్ఞానము**" అని అంటారు. ఈ పరిస్థితులలో మనస్సులో ఆలోచనలతో కదలికలు జరిగినప్పుడల్లా, పురుషుడు (జీవుడు) తాను కూడా కదులుతున్నాడు, ఆలోచిస్తున్నాడు అని భ్రమిస్తున్నాడు. అలాగే మనస్సు ఏ పని చేస్తున్నా, పురుషుడు (జీవుడు) ఆ పని నేనే చేస్తున్నాను అని భ్రమిస్తూ, ఆ పనికి తాను బాధ్యత వహిస్తున్నాడు. మనస్సు ఇంద్రియముల ద్వారా వస్తువులను చూస్తే లేదా వింటే, పురుషుడు (జీవాత్మ) ఆ పని (ద్రష్ట – చూచేవాడు, శ్రోత - వినేవాడు) ఆ పని నేను చేస్తున్నాను అని భ్రమ పడుతున్నాడు. అలాగే మనస్సుకు ఏ కష్టము కలిగినా, పురుషుడు (జీవుడు) ఆ

కష్టము తనకే వచ్చింది అని భ్రమిస్తూ, కష్టపడుతున్నాడు, దుఃఖము పడుతున్నాడు. మనస్సు వేరు, పురుషుడు (జీవుడు) వేరు అని సత్యమును మర్చిపోయాడు.

ఎర్రని మందార పువ్వును, స్వచ్ఛమైన స్పటికము ప్రక్కన ఉంటే, ఆ స్పటికము ఎర్రగా ఎలా కనిపిస్తుందో, అదే విధముగా మనస్సు కదిలినప్పుడల్లా, స్వచ్ఛమైన పురుషుడు (జీవుడు) కూడా కదిలినట్లు అనిపిస్తూ, కదులుతున్నట్లు భ్రమిస్తున్నాడు. ఆ కదలికలకు బాధ్యతలు పురుషుడు (జీవుడు) వహిస్తూ, ఆ కదలికలకు తాను కష్టపడుతున్నట్లు భావిస్తున్నాడు. పురుషుడు (జీవుడు) ఈ కష్టములు అనే భ్రమ నుండి బయట పడాలంటే, పురుషుడిని (జీవుడిని), మనస్సుని విడతీయాలి లేదా దూరము చేయాలి (మందార పువ్వును, స్పటికము దగ్గర నుండి తీసేస్తే, స్పటికము స్వచ్ఛముగా, తెల్లగా కనిపిస్తుంది). మనస్సును జీవుడి నుండి దూరము చేయలేము కాబట్టి, మనస్సులోని కదలికలను ఆపేయాలి. అప్పుడు మనస్సులో కదలికలు లేకపోవటముతో, పురుషుడు (జీవుడు) స్థిమిత పడి, పురుషుడిలో (జీవుడిలో)

కదలికలు అనే భ్రమ లేకుండా, పురుషుడు (జీవుడు) వాస్తవమైన తన స్వరూపములో స్థిరముగా ఉంటాడు.

ఒకవేళ మనస్సులో ఆలోచనల కదలికలు ఆపుకోలేకపోయినట్లయితే, ఆ మనస్సులో కలిగే కదలికలకు, మార్పులకు పురుషుడు (జీవుడు) కలిసిపోయి, వాటితో మమైక్యమైపోయి, తాను కూడా కదులుతున్నట్లు, ఆ కదలికల వలన కలిగే కష్టములు, తనకి కూడా కష్టములు కలిగినట్లు భావిస్తూ, బాధ పడతాడు. అలాగే మనస్సు ప్రేరణతో జ్ఞానేంద్రియములతో కాని, కర్మేంద్రియములతో కాని పని చేస్తుంటే, పురుషుడు (జీవుడు) ఆ పని నేను చేస్తున్నాను అని భ్రమ పడుతూ ఉంటాడు (కన్ను చూస్తూ ఉంటే, పురుషుడు నేను చూస్తున్నాను అని భావిస్తాడు). ఆ పనితో మనస్సులో కొంత సంతోషము కలిగితే, పురుషుడు (జీవుడు) తాను కూడా సంతోషిస్తున్నాడు, ఆ ఇంద్రియమునకు (మనస్సుకు) శ్రమ, కష్టము, నెప్పి కలిగినప్పుడు, ఆ శ్రమ, కష్టము, నెప్పి తనకు కలిగినట్లు పురుషుడు (జీవుడు) భావిస్తున్నాడు.

<u>మనస్సు ఉందా, లేదా</u>

పురుషుడు (జీవుడు) ఉదాసీనుడు, ఏ మార్పు లేని, ప్రకృతి లోని లక్షణములు లేనివాడు. పురుషుడు వేరు, త్రిగుణాత్మకమైన ప్రకృతి వేరు. పురుషుడిలో, ప్రకృతిలో ఉన్న మూడు గుణములు లేవు, కాని ప్రకృతిలో ఉన్న గుణముల స్పర్శ, ఫలితము (సత్త్వ గుణము – సుఖము, రజో గుణము – దుఃఖము, తమో గుణము – వ్యామోహము) స్వచ్ఛముగా, ఉదాసీనముగా ఉండే పురుషుడిలో (జీవుడిలో) ఎలా, ఎందుకు కలుగుతోంది? దీనికి కారణము ప్రకృతి యొక్క పరిణామములతో పుట్టిన మనస్సు. ఆ మనస్సుతో పురుషుడు (జీవుడు) మమేకమైపోయి, ఆ మనస్సును "**నేనే**" అని భ్రమపడుతున్నాడు కాబట్టి, ఆ మనస్సులో కలిగే పరిణామములు, పురుషుడు (జీవుడు) అనుభవిస్తున్నాడు. ఆ విధముగానే మనస్సు ద్వారా, ప్రకృతిలో ఉన్న అన్ని వస్తువులతో, విషయములతో మమేకమైపోయి, వాటి వలన కలిగే సుఖ, దుఃఖ, వ్యామోహములు అనుభవిస్తున్నాడు. కాబట్టి మనస్సు అనేది ఉంటేనే జీవుడికి ఈ అనుభవములు కలుగుతున్నాయి.

<u>ఉదాహరణ:</u>

జనక మహారాజుకు (విదేహ రాజ్యమును పాలించే మహారాజులను జనక మహారాజు అంటారు. ఈ మహారాజులు దాదాపు అందరూ సాధనలు చేసిన తత్త్వ జ్ఞానులే) ఒక సందేహము కలిగినది - ఎవరైనా నాకు ఒక్క క్షణములో మోక్షము కలిగించగలరా? వెంటనే మహారాజు "ఎవరైతే మహారాజు గారికి ఒక్క క్షణములో మోక్షము కలిగిస్తే, గొప్ప బహుమతి ఇస్తారు, కలిగించలేకపోతే వెంటనే దేశ బహిష్కరణ శిక్ష విధిస్తారు" అని ప్రకటన వేయించారు. బహుమతిని ఆశించి, ఎవ్వరూ ముందుకు రాలేదు. కొందరు పండితులు ఒక్క క్షణములో మోక్షము ఎలా సాధ్యము? ఇదేమి ప్రకటన అని ఆశ్చర్యము, బాధ పడుతున్నారు. ఈ లోపల అష్టావక్ర మహర్షి వచ్చి, నేను మహారాజుకు ఒక్క క్షణములో మోక్షము కలిగించగలను అని చెప్పుతారు. అప్పుడు మహారాజు దగ్గరకు వెళ్లి, నేను మీకు గుర్రము ఎక్కుటకు ఒకవైపు అరకలో కాలు పెట్టి, రెండవ కాలు మరొక వైపు అరకలో పెట్టె లోపల (ఒక్క క్షణములో) మోక్షము కలిగిస్తాను, అప్పుడు నేను అడిగిన బహుమతి మీరు నాకు ఇవ్వాలి అని చెప్పారు. దానికి మహారాజు ఒప్పుకున్నాడు.

ఇది అందరి సమక్షములో చేసే పనికాదు, అరణ్యములో ఒంటరిగా చేయాలి అని చెప్పి గుర్రముతో అరణ్యమునకు వెళ్లి, రక్షక భటులను దూరముగా పంపేసి, రాజుగారు, అష్టావక్ర మహర్షి ఇద్దరే ఉన్నారు. జనక మహారాజు గుర్రము ఎక్కుటకు ఒక కాలు మొదటి అరకలో పెట్టారు. రెండవ కాలు, మరొకవైపు అరకలో పెట్టాలి. అప్పుడు అష్టావక్ర మహర్షి, జనక మహారాజుతో, నాకు మీ బహుమతి ఏమీ వద్దు, కాని నేను మీకు ఒక్క క్షణములో మోక్షము కలిగిస్తున్నాను కదా, నాకు మీరు గురు దక్షిణ ఇవ్వాలి కదా? మీరు నాకు గురు దక్షిణ ఇస్తారా అని అడిగారు. జనక మహారాజు మీరు ఏది అడిగితే అది గురు దక్షిణగా మీకు ఇస్తాను, నాకు కావలసినది మోక్షము అని చెప్పారు. అయితే నీవు వెంటనే నీ మనస్సుని నాకు గురుదక్షిణగా ఇచ్చేయి అని అష్టావక్ర మహర్షి అన్నారు. జనక మహారాజు గొప్ప సాధకుడు కాబట్టి, వెంటనే తన మనస్సుని అష్టావక్ర మహర్షికి గురుదక్షిణగా ఇచ్చేశాడు, అష్టావక్ర మహర్షి మహారాజుగారి మనస్సు తీసుకున్నాడు (సాధారణ మానవులు అలా మనస్సును ఇవ్వలేరు, అలా మనస్సును తీసుకోలేరు). అప్పుడే గుర్రము రెండవ వైపు, రెండవ కాలు

వేయబోతున్న జనక మహారాజు వెంటనే ఏ కదలిక లేకుండా, గుర్రము మీద పడిపోయాడు. అష్టావక్ర మహర్షి, మహారాజుగారి మనస్సు తీసుకొని, మరొక దారిలో ఎక్కడికో వెళ్ళిపోయారు. మహారాజు రక్షక భటులు ఒక గంట ఆగిన తరువాత, ఇంకా మహారాజుగారి దగ్గర నుండి ఏ వార్తా లేదని, రాజుగారు ఎలా ఉన్నారో చూద్దామని ఆయన దగ్గరకు వచ్చి చూశారు. రాజుగారు చలము లేకుండా గుర్రము మీద పడి ఉన్నారు. అష్టావక్ర మహర్షి అక్కడ కనిపించుట లేదు. రాజ భటులు భయపడి, రాజుగారి ప్రాణములు పోలేదు అని నిర్ధారించుకొని, రాజుగారి శరీరమును రాజధానికి తీసుకువచ్చారు. రాజ వైద్యులు పరీక్షించి, రాజుగారి ప్రాణములు ఉన్నాయి, కాని శరీరములో ఏ విధమైన కదలికలు లేవు, దీనికి బాధ్యుడు అష్టావక్ర మహర్షి అని చెప్పారు. రాజ భటులు అష్టావక్ర మహర్షిని వెతికి పట్టుకొని తీసుకువచ్చారు. రాజ్యములోని మంత్రులు, అందరూ అష్టావక్ర మహర్షిని, మా రాజుగారిని ఇలా చేసేశారు ఏమిటి? అని అడిగారు. అది నేను, రాజుగారు చూసుకుంటాము, మీరు ఉండండి అని చెప్పి, అష్టావక్ర మహర్షి, రాజుగారి దగ్గర నుండి తీసుకున్న రాజుగారి మనస్సును

రాజుగారికి తిరిగి ఇచ్చేశారు. రాజుగారు వెంటనే లేచి కూర్చొన్నారు. అప్పుడు జనక మాహారాజు మీరు నా మనస్సు అడిగారు, నేను మీకు నా మనస్సు ఇచ్చాను. తరువాత నాకు ఏమి జరిగిందో తెలియలేదు. మళ్ళీ మీరు నా మనస్సుని మీరు నాకు ఇచ్చే సరికి, ఇప్పుడు తెలివి వచ్చింది. ఈ మధ్యలో ఏమి జరిగిందో నాకు ఏమీ తెలియదు. నాకు ఏమయ్యింది? అని అడిగారు.

అప్పుడు అష్టావక్ర మహర్షి జనక మహారాజుతో ఇలా చెప్పారు. నీవు చాలా యోగ్యుడవు. నీ సాధన ఫలించి, నీ మనస్సు, నీ అదుపులో ఉంది కాబట్టి, నేను అడిగిన వెంటనే నీవు, నీ మనస్సుని నాకు ఇవ్వగాలిగావు. మనస్సు శరీరములోని అన్ని కదలికలు కారణము కాబట్టి, నీ శరీరములో నీ మనస్సు లేదు కాబట్టి, అప్పుడు నీవు అనబడే పురుషుడు (జీవాత్మ), నీ శరీరములో ఉన్న ఇంద్రియములు (జ్ఞానేంద్రియములు, కర్మేంద్రియములు) మరియు అవయువములు ఏమీ పనిచేయక, ఏ కదలికలు లేక అలా పడిఉన్నావు. నీ జీవాత్మలో ఏ కదలికలు లేవు, నీ శరీరమునకు ఏ సుఖము, ఏ కష్టము, ఏ దుఃఖము, ఈ మార్పు లేకుండా ఉంది. మరల ఎప్పుడైతే నీ మనస్సు తిరిగి నీ శరీరములో

ప్రవేశించినదో అప్పుడు నీ మనస్సు చంచలము, కదులుతుంది ("**చలం గుణ వృత్తం**" – త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి గుణముల ప్రభావము వలన మనస్సు కదులుతుంది), దానితోపాటు నీ జీవాత్మ, నీ శరీరము కదులుతోంది. ఆ కదలికలతో మరలా నీ జీవాత్మ కదులుతోంది, దానితో నీకు కష్టము, దుఃఖము, మార్పు కలుగుతోంది. నీలా మనస్సును ఇవ్వాలంటే చాలా సాధనతో మనస్సును నియంత్రించుకొని, మనస్సులో కదలికలు లేకుండా ఆపుకోవాలి. అప్పుడే కష్టముల నుండి గట్టెక్కగలరు. మోక్షము అంటే ప్రాధమికముగా మనస్సుని కదలకుండా, పనిచేయకుండా నియంత్రించుకొని ఉంచటమే.

5. వృత్తయః పంచతయ్యః క్లిష్టాఽ క్లిష్టాఃచ

వృత్తయః పంచతయ్యః – వృత్తులు = చిత్తము (మనస్సు) యొక్క ఆలోచనలు, కోరికలు, భావములు, మార్పులు, కదలికలు, పరిణామములు నిరంతరము జరుగుతూనే ఉంటుంది. చిత్తము యొక్క మార్పులు, కదలికలు, పరిణామములు అనంతము, అసంఖ్యాకములు, వాటిని లెక్క పెట్టుట అసాధ్యము. ఆ మార్పులను ప్రధానముగా ఐదు (5) విధములుగా

విభజించుకోవచ్చును. చిత్తము యొక్క ఈ ఐదు రకములు మార్పులను లేదా కదలికలను నిరోధించాలి.

మనో వృత్తులు - త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి నుండి పరిణామము చెంది పుట్టిన మనస్సు చంచలము, కదులుతుంది - "**చలం గుణ వృత్తం**" – త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి గుణముల ప్రభావము వలన మనస్సు కదలికలు, మార్పులు, పరిణామములు కలుగుతాయి. మనస్సుతో ఆలోచనలు చేస్తున్నారు, తెలుసుకోవలసిన వస్తువులను, విషయములను తెలుసుకుంటున్నారు. మనస్సులో సత్త్వ గుణము ప్రభావము ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు (**గుణోద్రేకము**), జ్ఞానము కలుగుతోంది, మనస్సులో రజో గుణము ప్రభావము ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు మనస్సుతో కోరికలను కోరుకుంటున్నారు, మనస్సులో తమో గుణము ప్రభావము ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, మనస్సుతో వ్యామోహమునకు కూడా గురి అవుతున్నారు. ఒక్కొక్క సమయములో ఒక్కొక్క గుణము ఎందుకు ఉద్రేక పడుతుంది? దీనికి కారణము - ఆ యా జీవుడు, వ్యక్తి జన్మ జన్మల నుండి చేసుకున్న వృత్తుల ద్వారా ప్రోగుచేసుకున్న, సంపాదించుకున్న

సంస్కారములు మనస్సులో చిహ్నములుగా ముద్రించబడి ఉంటాయి. సాత్త్విక సంస్కారములు ఎక్కువ కలిగి ఉంటే, సాత్త్విక వృత్తి అయిన జ్ఞానము ఎక్కువ కలుగుతుంది. రాజస సంస్కారములు ఎక్కువ కలిగి ఉంటే, రాజస వృత్తి అయిన కోరికలు ఎక్కువ కలుగుతాయి. తామస సంస్కారములు ఎక్కువ కలిగి ఉంటే, తామస వృత్తి అయిన వ్యామోహము ఎక్కువ కలుగుతుంది. ఆ సంస్కారములు ప్రభావముతో ఆ, ఆ గుణములలో గుణోద్రేకము కలిగి ఆ గుణములు ప్రభావము ఎక్కువగా ప్రదర్శించబడతాయి. సంస్కారముల ద్వారా వృత్తులు, వృత్తులు ద్వారా సంస్కారములు ఒకదాని వెంట, మరొకటి వస్తూనే ఉన్నాయి. నిరంతరము జీవుడి మనస్సులో మార్పులు కలుగుతూనే ఉన్నాయి. ఈ మార్పులలో సాత్త్వికమైన వృత్తి (మనకు తెలియను వస్తువును, మనకు తెలిసేటట్లు చేస్తుంది - జ్ఞానము) కొంచము నయమైనది. కాని రాజసమైన వృత్తి (కోరికలు – ఆ వస్తువుల వైపు పరుగులు పెట్టేటట్లు చేస్తుంది) కలిగినప్పుడు అవి క్రియా రూపము దాల్చి, మానవుడు వెంటనే ఏదో క్రియ చేయుటకు పూనుకుంటాడు. తామసమైన వృత్తి

(వ్యామోహము, ప్రమాదము – ఆ వస్తువుకు దూరము కాకుండా చేస్తుంది) ప్రభావముతో మరేదో క్రియ చేస్తాడు. ఈ రాజస, తామస వృత్తుల చేసి వాటి ఫలితములతో అనవసరమైన కష్టములను, క్లేశములను కొని తెచ్చుకొని అనుభవిస్తూ ఉన్నాడు.

క్లిష్టాఽ క్లిష్టాఃచ – చిత్తము యొక్క ఈ ఐదు రకముల వృత్తులను, మరలా రెండు రకములుగా విభజించ వచ్చును. అవి **1. క్లిష్టములు**, **2. అక్లిష్టములు**.

1. క్లిష్టము – రాజసమైన, తామసమైన వృత్తులు ప్రాపించక విషయముల గురించి తెలియచేస్తూ, క్లేశములను కలిగించే వృత్తులు. **క్లేశములు (5) – కష్టములు - 1. అవిద్య - అజ్ఞానము, 2. అస్మిత – అహంభావము, ఆవేశము, 3. రాగము - ప్రీతి, 4. ద్వేషము – శతృత్వము, పగ, 5. అభిమానము - గర్వము**. ఈ వృత్తులను తప్పకుండా ఆపుకోవాలి, నిరోధించుకోవాలి.

2. అక్లిష్టములు – సాత్త్వికమైన వృత్తులు (జీవుడి యొక్క వాస్తవ స్వరూపమును తెలియచేసే జ్ఞానము, వివేక ఖ్యాతి) క్లేశములు కలిగించని, దూరము చేసే వృత్తులు. ఇది కూడా

ఆలోచనలు, కదలికలు, మార్పులు కలగచేస్తుంది కాబట్టి, వీటిని కూడా అపుకోవటము, నిరోధించుకోవటము మంచిది.

ఉదాహరణ:

ఒక పల్లెటూరులో ఒక రైతు ఉన్నాడు. ఆయనకు చాలా పొలము (50 O వందల ఎకరములు) ఉంది. ఆ పొలములలో చాలా రకముల పనులు చేయాలి. ఇంట్లో చాలా మంది బంధువులు, పనివాళ్లు ఉన్నారు. కాని ఎవ్వరూ ఏ పనీ పూర్తిగా చేయుటలేదు. ఎవరినైనా వెళ్లి పొలము చూసి, రా అంటే ఆ వ్యక్తి పొలము వెళ్లి చూసి, వచ్చి చెప్పుతున్నాడు. ఇంకొకడిని పొలము దున్ను అంటే, వాడు వెళ్లి పొలము దున్ని, వచ్చేస్తున్నాడు. ఇంకొకడిని విత్తనములు వెయ్యమంటే, వెళ్లి విత్తనములను వేసి, విత్తనములు మొలకెత్తాయా, లేదా అని చూడకుండా వచ్చేస్తున్నాడు. ఏ వ్యక్తీ ఈయనకు పరిపూర్ణముగా సహకరించుట లేదు. ఒక్కొక్క పనినీ రైతుగారు జాగ్రత్తగా గుర్తుపెట్టుకొని చేయిస్తూ ఉండాలి. ఇవికా రైతుగారికి ఇంకా ఆస్తి తగాదాలు, కోర్టు కేసులు, పంచాయతీ, రాజకీయ వ్యవహారములు చాలా ఉన్నాయి. ఇవన్నీ ఈయన చూసుకోలేక ఇబ్బంది పడుతున్నాడు. తనకు అన్ని

పనులు చేసే మానేజరు లాంటి మనిషి ఒకడు కావాలని, వెతికితే సరైన వాడు దొరకట్లేదు.

అప్పుడు ఆ రైతు బ్రహ్మ దేవుడు గురించి తపస్సు చేశాడు. బ్రహ్మ దేవుడు ఆ రైతు తపస్సుకు సంతోషించి, ప్రత్యక్షమై వరము కోరుకోమన్నాడు. రైతు తన కష్టమును బ్రహ్మ దేవుడికి విన్నవించి, తనకు అన్ని పనులు చేసిపెట్టే ఒక మానేజరు లాంటి వ్యక్తి కావాలని కోరుకున్నాడు. దానికి బ్రహ్మ దేవుడు కొంచము తల గోక్కొని, నా దగ్గర అటువంటి వాడు ఉన్నాడు, కాని నీవు వాడిని భరించగలవో, లేవో ఆలోచించుకో. వాడు నీ అన్ని పనులు చేసిపెట్టగలడు. వాడు ఒక్క సెకను ఖాళీగా ఉండలేడు. అందుచేత వాడికి నీవు ఎప్పుడూ పని చెప్పుతూ ఉండాలి. నీవు వాడికి పని చెప్పలేకపోతే, వాడు నిన్ను తినేస్తాడు, ఎందుకంటే వాడు ఒక బ్రహ్మ రాక్షసుడు, అని చెప్పుతాడు. దానికి ఆ రైతు నా దగ్గర చాలా పనులు ఉన్నాయి, నేను వాడికి పని చెప్పగలను. వాడిని నాకు ప్రసాదించు అని ప్రార్థిస్తాడు. బ్రహ్మ దేవుడు సరే తీసుకో అని వాడికి వరముగా ఆ బ్రహ్మ రాక్షసుడి ప్రసాదిస్తాడు.

ఆ రైతు ఆ బ్రహ్మ రాక్షసుడికి తన పొలము చూపించి, దీనిలో వ్యవసాయము చేయి అని చెప్పుతాడు. ఈ పని వాడికి కనీసము ఒక ఆరు నెలలు పడుతుంది అని అనుకుంటాడు. కాని ఆ బ్రహ్మ రాక్షసుడు ఆ పనిని ఒక్క అర గంటలో చేసేసి వచ్చి, ఆ పని అయిపోయింది, మరో పని చెప్పు అన్నాడు. ఆ రైతు మరొక పని, మరొక పని చెప్పుతున్నాడు, ఆ బ్రహ్మ రాక్షసుడు ఆ పనులు నిమిషాలలో చేసేసి, వచ్చి పని చెప్పు అంటున్నాడు. రైతుగారి దగ్గర ఉన్న పనులన్నీ ఒక్క అర పూటలో అయిపోయాయి. అప్పుడు ఆ రైతు వేడికి ఏమి పని చెప్పాలో తెలియక, ఊరు బయట మా గురువు గారి దగ్గరకు నన్ను తీసుకువెళ్ళు అన్నాడు. అక్కడ ఆ బ్రహ్మ రాక్షసుడితో నేను మా గురువు గారిని కలిసి వస్తాను, అంతవరకు ఇక్కడే బయట ఉండు అని చెప్పి, లోపలి వెళ్లి తన కష్టమును గురువుగారితో చెప్పి, వీడికి ఏ పని చెప్పాలో తెలియుట లేదు, మీరు నాకు సలహా ఇవ్వండి అని ప్రార్థించాడు. గురువుగారు నాకు చెప్పకుండా నీవు బ్రహ్మ దేవుడి నుండి వేడిని ఎందుకు అంగీకరించావు? సరే వీడికి ఒకే పని మరలా, మరలా చేయమని చెప్పు, అని సలహా ఇచ్చారు. ఆ రైతు బయటకు వచ్చి, ఆ బ్రహ్మ

రాక్షసుడితో, తనను ఇంటికి తీసుకు వెళ్ళమని, అక్కడ ఒక కొబ్బరి చెట్టు చూపించి, నేను ఆపమనే వరకూ ఈ చెట్టు ఎక్కుతూ, దిగుతూ ఉండు అని పని చెప్పి ఇంట్లోకి వెళ్ళిపోయాడు. ఎప్పుడూ పని చేయగల బ్రహ్మ రాక్షసుడు ఈ ఒకే పని ఒక పావు గంట కంటె ఎక్కువ చేయలేక, ఆ రైతుకు చెప్పకుండా, బ్రహ్మ దేవుడు ఏమి చేసినా పరవాలేదు అని అనుకొని ఎక్కడికో పారిపోయాడు.

రైతు అనగా మన శరీరములో ఉండే జీవుడు. ఈ ప్రపంచములో పనులు అన్నీ తనవే అని ఈ జీవుడు భ్రమ పడుతున్నాడు. ఇంట్లో ఉన్న పనివాళ్లు అనగా ఇంద్రియములు. ఆ ఇంద్రియములు తన పని ఒక్కటీ తప్ప మరొక పని చేయలేదు (కన్ను చూడగలదు, కాని మాట్లాడలేదు, నోరు మాట్లాడగలదు, కాని చూడలేదు). ఈ ఇంద్రియములు అన్నీ సంపూర్ణముగా అన్ని పనులు చేయలేవు. వీటన్నిటి నియంత్రించి, పనులన్నిటినీ సక్రమముగా, సంపూర్ణముగా చేయుటకు మనస్సు అనే బ్రహ్మ రాక్షసుడిని కావాలని జీవుడు కొని తెచ్చిపెట్టుకున్నాడు. ఈ మనస్సు అనే బ్రహ్మ రాక్షసుడు ఇంద్రియములతో పనులు చేయిస్తూ, చేయిస్తూ ఈ జీవుడు అనే తన యజమానిని కూడా

తన ఆధీనములో తీసుకొని (మింగటానికి సిద్ధముగా ఉంది – క్లేశములకు గురి చేస్తుంది - పిచ్చివాడిని చేస్తుంది, మనిషిని కుంగ తీస్తుంది – mental depression) ఆడిస్తోంది. జీవుడు ఆ మనస్సు నుండి తప్పించుకోలేని స్థాయికి పెరిగిపోయింది. మనస్సు ఆ బ్రహ్మ రాక్షసుడి కంటె ఇంకా ప్రమాదమైనది. ఇటివంటి మనస్సుని నియంత్రించాలి అంటే, ఆ మనస్సు యొక్క క్రియలను ఆపి తీరాలి, ఒకచోట కదలకుండా స్థిరముగా ఉండేటట్లు చేయాలి. అప్పుడే ఆ రాక్షసుడు పారిపోయినట్లు, మనస్సు బాధ నుండి తప్పించుకోవచ్చును.

6. ప్రమాణ విపర్యయ వికల్ప నిద్రా స్మృతయః

మహర్షి ముందు సూత్రములో చెప్పిన మనస్సు యొక్క వృత్తులని ఐదు (5) రకములుగా విభజించ వచ్చును. దానికి వివరణగా ఈ సూత్రములో మనస్సు యొక్క ఐదు వృత్తులు - **1. ప్రమాణ 2. విపర్యయ 3. వికల్ప 4. నిద్రా 5. స్మృతయః**. ఈ వృత్తుల వివరములు పైన ఐదు సూత్రములలో చెప్పుతున్నారు.

1. ప్రమాణ – ప్రమాణ = ఇంద్రియములతో ప్రత్యక్ష జ్ఞానము పొందుదురు. ఉన్న వస్తువుని ఉన్నట్లుగా తెలియచేస్తుంది

(Direct proof). ప్రమాణ వృత్తిలో సాత్త్విక వృత్తులను రెండు రకములుగా విభజించ వచ్చును.

(a) వస్తు వృత్తి = వస్తువుల జ్ఞానము. ఇంతకు ముందు తెలియని ప్రాపంచక వస్తువులను, విషయములను క్రొత్తగా తెలుసుకునే వృత్తి. ఒక కొత్త వస్తువును తెలుసుకున్న తరువాత, మనస్సులో దాని వివరముల గురించి ఆలోచనలు (ఇలా ఉంది, బాగుంది, ఈ విధముగా వాడుకోవచ్చు, మనకు దీనిని కొనే ధనము ఉంది) జరిగి, చివరికి రాజస వృత్తి అయిన ఆ వస్తువు నాకు కావాలు అనే కోరికను కలగచేస్తుంది. ఈ వృత్తితో చాలా తీవ్రమైన ప్రమాదము ఉంది. కోరిక కలుగచేయుటకు మూల కారణమైన, ప్రధానమైన బాధ్యత ఈ సాత్త్వికమైన వృత్తిది.

(b) ఆత్మ జ్ఞానము - మానవుడు తప్పకుండా తెలుసుకోవలసిన తన (జీవుడి) స్వస్వరూపమును తెలుసుకునే వృత్తి – **సంప్రజ్ఞాత సమాధి**. ఈ రెండవది పరిపూర్ణమైన, నిజమైన సాత్త్విక వృత్తి. దీనితో పెద్దగా ఎవ్వరికీ ప్రమాదము లేదు.

2. విపర్యయ – విపర్యయము = భ్రమ, మిథ్య, ఊహ (False Knowledge). ఉన్న వస్తువును మరొక రకముగా, ఉన్న

వస్తువును లేనట్లుగా, లేని వస్తువును ఉన్నట్లుగా అర్థము చేసుకునే వృత్తి.

3. వికల్ప – వికల్పము = ఒక శబ్దము విన్నప్పుడు, ఆ శబ్దముద్వార ఏదో ఒక జ్ఞానము (Imagination) కలిగే వృత్తి. ఎదురుగుండా లేని వస్తువుని ఊహతో తెలుసుకునే వృత్తి.

4. నిద్రా – నిద్ర = గాఢ నిద్రలో (సుషుప్తి స్థితి, Sleep) ఏమీ తెలియని స్థితి, ఏమీ గుర్తులేని స్థితి అని అనిపించే వృత్తి. ఈ 2, 3, 4 ఈ మూడు వృత్తులు తామస వృత్తులుగా గమనించవలెను.

5. స్మృతయః – స్మృతి = ఇంతకు ముందు తెలిసిన విషయములను, మరొక సారి గుర్తుచేసుకునే వృత్తి (Memory). ఇది సాత్త్విక లేదా రాజస లేదా తామస గుణముల సంస్కారముల వలన కలిగే వృత్తి. ఏ గుణము యొక్క సంస్కారముతో ఈ వృత్తి కలిగినదో ఆ గుణము క్రింద పరిగణించబడుతుంది.

ఈ ఐదు వృత్తులలో ఏదో ఒక వృత్తి, ఒకదాని తరువాత మరొక వృత్తి మనస్సులో ఎప్పుడూ, నిరంతరము కదులుతూనే ఉంటాయి. ఈ వృత్తులను తెలుసుకుంటే అన్ని సాత్త్విక, రాజస, తామస వృత్తుల గురించి తెలుసుకున్నట్లే అవుతుంది.

జీవుడు ఏ విధమైన కదలికలు, ఏ మార్పు లేని, చైతన్య, ప్రకాశ, జ్ఞాన స్వరూపుడు. కాని ఇటువంటి జీవుడిలో కదలికలు, మార్పులు కలుగుతున్నాయి. దీనికి కారణము మనస్సు యొక్క కదలికలు, మార్పులు. ఈ కదలికల వలన, మార్పు అవుతున్న జీవుడు, ఏ విధముగా కష్టపడుతున్నాడో అర్ధము చేసుకోవాలంటే, ముందు మనస్సులో కలిగే ఇన్ని రకముల కదలికలను పూర్తిగా అర్ధము చేసుకోవాలి.

<u>ఉదాహరణ:</u>

ఒక పెద్ద చెరువు ఉంది. అలంకరణ కోసము ఆ చెరువు మధ్యలో ఒక చక్కని దీపము పెట్టారు. ఆ దీపము వెలిగినప్పుడు, దాని చుట్టూ ఉన్న నీటికి కూడా వెలుగు ఇస్తోంది. చెరువులో నీటిని కదిలిస్తే ఆ నీటిలో కనిపించే వెలుగు ఇంకా బాగుంటుందని, ఆ నీటిలో ఒక మోటరు పెట్టారు. ఆ మోటరు తిరుగుతూ ఆ నీటిలో అలలు, అలలు కలిగిస్తోంది. ఆ అలలు ఉన్న నీటిలో, పడుతున్న వెలుగు కూడా ఆ అలలతో కదులుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది (వాస్తవానికి ఆ వెలుగు కదలటలేదు). ఎవరో ఈ చెరువులో ఒకవైపు మురికి నీరు వచ్చే drainage కలిపేశారు. ఆ మురికి నీరు ఆ

చెరువులో ఎంతవరకూ కలిసిందో, అంత మేరకు ఆ చెరువులో నీరు నల్లగా తయారయింది. ఆ నల్లటి నీటిపైన ప్రసరించే వెలుగు నల్లగా కనిపిస్తోందో. అక్కడి నల్లటి నీరు కదిలినప్పుడు ఆ నల్లటి నీటిలో పడిన వెలుగు కదులుతున్నట్లు అనిపిస్తోంది. ఆ చెరువు మరొక వైపు ఒక పెద్ద కొండ ఉంది. ఆ కొండలో ఏదో ధాతువు (రసాయనిక పదార్ధము) ఉంది. ఆ కొండమీద నుండి ప్రవహించి, ఈ చెరువులో కలిసే నీరు కొంచెము ఎర్రగా ఉంది. అటువైపు ఆ చెరువులో ఉన్న నీరు ఎర్రగా మారిపోయింది. ఆ ఎర్రటి నీటిపైన ప్రసరించే వెలుగు ఎర్రగా కనిపిస్తోంది. ఆ ఎర్రటి నీటిపైన ప్రసరించే వెలుగు ఎర్రగా కనిపిస్తోందో. అక్కడి ఎర్రటి నీరు కదిలినప్పుడు ఆ ఎర్రటి నీటిలో పడిన వెలుగు కదులుతున్నట్లు అనిపిస్తోంది. ఒకే చెరువులో ఒకవైపు నల్లటి అలలు, కదులుతున్న నల్లటి వెలుగు కనిపిస్తోంది, మరొక వైపు ఎర్రటి అలలు, కదులుతున్న ఎర్రటి వెలుగు కనిపిస్తోంది, ఆ చెరువు మధ్యలో స్వచ్ఛమైన నీరు, స్వచ్ఛమైన నీటి అలలు, ఆ స్వచ్ఛమైన నీటిలో కదులుతున్న వెలుగు కనిపిస్తోంది. ఇలాంటి చెరువు లాగ మానవుడి మనస్సు స్వతహా సాత్త్వికమైన మనస్సులో, తామసమైన నల్లటి సంస్కారములు, ఆలోచనలు

చేరినాయి, రాజసమైన ఎర్రటి సంస్కారములు, ఆలోచనలు చేరినాయి. మనస్సు నిరంతరము కదులుతూ అందులో అలలు రేగుతూ, ఆ రేగిన అలలలో లోపల ఉండే జీవుడు (దీపము) ప్రతిఫలించి కదులుతున్నట్లు అనిపిస్తున్నాడు. ఆ చెరువులో వెలుగు కదల కుండా ఉండాలంటే ఆ చెరువులో అలలు లేకుండా ఉండాలి. అలాగే జీవుడు కదలకుండా ఉండాలంటే, మనస్సులో ఆలోచనలతో కదలికలు లేకుండా ఉండాలి. మనస్సులో కదలికలు లేకుండా స్థిరముగా ఉంటేనే, మనస్సులో ప్రతిఫలించే జీవుడు కదలికలు లేకుండా ఉంటేనే జీవుడి స్వరూపము స్పష్టముగా తెలుస్తాడు, అనుభవమునకు వస్తాడు.

7. ప్రత్యాక్షానుమానాఽ గమాః ప్రమాణాని

ప్రత్యక్ష + **అనుమాన** + **ఆగమాః** + **ప్రమాణాని** =ప్రమాణములు మూడు రకములుగా ఉంటాయి – 1. **ప్రత్యక్ష ప్రమాణము, 2. అనుమాన ప్రమాణము, 3. ఆగమ ప్రమాణము**.

ప్రమాణము – మనకు తెలియని వస్తువును గురించి తెలుసుకొనుటకు మనస్సులో కొన్ని కదలికలు జరుగుతాయి. ఎదురుగుండా ఉన్న వస్తువును, ఉన్నట్లుగా తెలుసుకునే

విషయమును ప్రమాణ వృత్తి (యథార్థ జ్ఞానము) అంటారు. ఈ ప్రమాణ వృత్తి మూడు రకములుగా ఉంటుంది.

1. ప్రత్యక్ష ప్రమాణము - ఇంద్రియములు బయటకు వెళ్లి, అక్కడ ఎదురుగుండా ఉండే వస్తువుల వివరములు మనస్సు లోపలకి తెచ్చుకునే వృత్తి. పంచ జ్ఞానేంద్రియముల ద్వారా, మనస్సు బయట వస్తువు ఉన్న చోటుకు వెళ్లి, ఆ వస్తువులతో, ఇంద్రియముల ద్వారా ఒక సంబంధము ఏర్పరచుకొని, ఆ సంబంధము ద్వారా ఆ వస్తువుని తెలుసుకునే పరిణామమును, మార్పును ప్రత్యక్ష ప్రమాణ వృత్తి (Direct Perception) (ఉదాహరణ - కన్నులో ఉండే చూసే శక్తి) అంటారు. స్వతంత్రముగా ఉండే మనస్సుకు ఎంతో సామర్థ్యము ఉన్నా, ఆ సామర్థ్యము శరీరమునకు మాత్రమే పరిమితము అయి ఉంటుంది. మనస్సు లోపల జరిగే పరిణామములను (మానస వృత్తి), ఇంద్రియముల సహాయము లేకుండానే, మనస్సు తెలుసుకోగలదు. శరీరము నుండి బయటకు వెళ్లి, బయట ఉండే వస్తువులను తెలుసుకోవాలంటే, జ్ఞానేంద్రియముల సహాయము లేకుండా ఈ ప్రత్యక్ష ప్రమాణము ద్వారా మనస్సు వస్తువులను తెలుసుకోలేదు. ఇంద్రియములు

మనస్సు లోపలకి మాత్రము వెళ్ళ లేవు. "**పర తంత్రం బహిర్ మనః**" ఒక నియమము.

2. అనుమాన ప్రమాణము - ఎదురుగుండా లేని వస్తువుని, మనస్సు లోపల ఆ వస్తువు గురించి ఊహించుకొని (Inference) తెచ్చుకునే వృత్తి. **ఉదాహరణ** – దూరములో ఒక గొట్టము నుండి పొగ వస్తోంది. కన్నులో ఉండే చూపు, మనస్సు కలిసి ఆ పొగ దగ్గరకు వెళ్లి, అంది పొగ అని తెలుసుకుంది, కాని ఆ పొగ ఎందుకు వస్తోందో తెలియదు. అప్పుడు మనస్సు ఇదివరకు తెలుసుకున్న, పొగ వస్తుంటే దానికి కారణము నిప్పు, అని తెలుసుకున్న జ్ఞానముతో, ఆ గొట్టములో ఖచ్చితముగా నిప్పు ఉండి తీరాలి అనే ఊహ కలుగుతుంది, దీనిని అనుమాన వృత్తి అంటారు.

3. ఆగమ ప్రమాణము - ఎవరైనా ఒక విషయమును సరిగ్గా తెలుసుకొని, వారికి తెలుసున్న ఆ విషయము గురించి చెప్పితే (Verbal Testimony) విని, ఆ వస్తువు గురించి తెలుసుకునే వృత్తి. ఇది మానవుడికి తన దైనందిన (ప్రతి రోజు) వ్యవహారములు సాగించుటకు చాలా అవసరమైన వృత్తి.

8. విపర్యయో మిథ్యాజ్ఞానమతద్రూపప్రతిష్ఠమ్

విపర్యయో = భ్రమ, మిథ్య False Knowledge, Delusion.

మిథ్యాజ్ఞానమ్ = లేని వస్తువును ఉన్నట్లుగా, ఉన్న వస్తువును లేనట్లుగా లేదా ఉన్న వస్తువును మరొక వస్తువుగా చూపించే జ్ఞానము, వృత్తి.

అతిద్రూప ప్రతిష్ఠమ్ = మనకు అనిపించే (కనిపించే) వస్తువు, వాస్తవముగా అక్కడ ఉండకపోవచ్చు. ఒకవేళ ఉన్నా, (కనిపించే) రూపములో ఆ వస్తువు ఉండదు. అక్కడ లేని వస్తువును లేదా ఆ రూపములో లేని వస్తువును తెలియచేసే జ్ఞానము, వృత్తి. ఇది ప్రమాణ వృత్తికి (వాస్తవ జ్ఞానమునకు) పూర్తిగా వ్యతిరేకమైన వృత్తి. ఈ విధమైన హానికరమైన జ్ఞానమును పూర్తిగా ఆపుకోవలెను, తొలగించుకోవలెను.

ఉదాహరణ:

మసక చీకటి సమయములో, ఇంటి బయట ఒక పాము కనిపించి. ఆ పాముని చూసి మనిషి భయముతో, చెమటలు పట్టి, వణికి పోతున్నాడు. ఈ లోపల ఇంట్లోవాళ్లు వచ్చి, ఈ మనిషిని చూసి ఏమైంది అని అడగగా, తడబడుతూ అదిగో పాము అని

భయపడుతున్నాడు. ఇంట్లోవాళ్లు దానిని జాగ్రత్తగా చూసి, అది పాము కాదని, అది ఒక చేంతాడు అని గమనించి, చెప్పినా ఆ వ్యక్తి నమ్మటలేదు. అప్పుడు ఇంట్లోవాళ్లు ఒక టార్చ్ లైట్ తీసుకు వచ్చి, పాము అని భ్రమపడుతున్న తాడు మీద లైటు వేసి, అదిగో చూడు, అది త్రాడు, పాము కాదు అని చెప్పగా, చెప్పగా ఆ వ్యక్తి దానిని ఆ లైట్లలో చూసి, అది త్రాడే, పాము కాదని నిర్ధారించుకొని, కొంతసేపటికి స్థిమిత పడ్డాడు.

ఒకవేళ ఆ వ్యక్తి ఒక నిజమైన పామును, త్రాడుగా భ్రమించి, దానిని చేతితో పట్టుకొని, ఇంట్లోకి తీసుకువచ్చి చూరులో దాచాలి అని అనుకుంటే, ఎంత ప్రమాదము, హాని జరుగుతుందో అందరూ ఊహించవచ్చును. భ్రమ స్థాయి పెరిగే కొద్దీ, ప్రమాదము లేదా హాని స్థాయి కూడా దానికి సమానముగా పెరుగుతూ ఉంటుంది.

భ్రమతో కలిగిన అన్నిటి కంటె పెద్ద ప్రమాదము - జీవుడు తన వాస్తవ తత్త్వమును స్వరూపమును (స్వచ్ఛమైన పరమాత్మ యొక్క అంశ) మర్చిపోయి, తనది కాని దానిని (త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి యొక్క పరిణామములతో తయారైన శరీరమును)

తన వాస్తవ తత్త్వము, స్వరూపము అని భ్రమ పడుతూ, సంసార కూపములో పడరాని కష్టములు పడుతున్నాడు.

భ్రమ మూడు రకముల కారణముల వలన కలుగుతాయి. **1. సంప్రయోగము, 2. సంస్కారము, 3. దోషము.**

సంప్రయోగము (ఇంద్రియమునకు, వస్తువుకు ఉన్న సంబంధమునకు, **సంస్కారము, దోషము** తోడైతే భ్రమ కలుగుతుంది

ఉదాహరణ:

1. ఒక వ్యక్తి నదీ తీరములో నడుస్తున్నాడు. ఆ నదీ ఒడ్డున తళతళ మెరుస్తున్న వస్తువు ఒకటి కనపడింది. ఆ మెరుపుతో అనుకోకుండానే, **కంటి చూపు** ఆ వస్తువు వైపు ఆకర్షితమై, కంటి చూపు, మనస్సు ఆ వస్తువు పైన ప్రసరించింది. అప్పుడు మనస్సులో ఉన్న **సంస్కారముతో**, ఇదివరకు తెలుసున్న జ్ఞానముతో, తళతళ మెరుస్తున్న వస్తువుల గురించి ఆలోచించి, ఆ వస్తువుల జాబితా – తగరము, సీసము, వెండి తళతళ మెరుస్తాయి అని చెప్పింది. అప్పుడు మనస్సులో ఉండే ఒక **దోషము (అత్యాశ, ఆసక్తి)**, ఇది ఎక్కువ విలువ చేసే వెండి అని నిర్ణయించి, అది వెండి అనే భ్రమను

కలిగిస్తుంది. (ఆ భ్రమతో ఆ వ్యక్తి అత్యాశతో ఆ వస్తువుని తన స్వంతము చేసుకునేందుకు ఏ పనైనా చేయవచ్చు).

ఇందులో ఇంద్రియము అయిన కంటి చూపు, మనస్సులో ఉన్న సంస్కారము తప్పు ఏమీ లేదు. కాని మనస్సులో ఉన్న దోషము (అత్యాశ, ఆసక్తి) వాటికి తోడై, ఒక ఆల్చిప్పను (Fish Shell) చూసి, అది వెండి అనే భ్రమను కలిగించింది.

2. తెల్లగా ఉన్న శంఖమును, పచ్చ కామెర్లు రోగము ఉన్న వ్యక్తి చూసి, ఆ శంఖము పసుపు పచ్చగా ఉంది అని భ్రమ పడతాడు. (ఇది కంటి చూపులో ఉండే దోషము).

9. శబ్దజ్ఞానానుపాతీ వస్తుశూన్యః వికల్పః

శబ్దజ్ఞానానుపాతీ – ఎవరో తెలిసీ, తెలియని లేదా తెలియకుండానే వాళ్లకు తోచినట్లు చెప్పిన శబ్దములను విని, దానిని నమ్మి, దానికి తప్పకుండా ఏదో ఒక వస్తువు ఉండాలి అనే నిశ్చయముతో వ్యవహరించుట.

వస్తుశూన్యః – వాస్తవానికి ఏ వస్తువు లేకుండా

వికల్పః - కల్పన (Imagination) వృత్తి.

ఈ జ్ఞానము విపర్యయము (భ్రమ) కంటె కూడా చాలా ప్రమాదమైనది.

ఉదాహరణ:

పూర్వము ఒక పల్లెటూరులో ఒకతనికి ఒంటిమీద ఒక పెద్ద రాక్షస కురుపు లేచింది. అది తగ్గటానికి ఒక ముసలాయన ఒక అరుదైన లేహ్యము రాయాలి. దానిని తయారుచేయటానికి, అమావాస్యనాడు, అర్ధరాత్రి, స్వాతి నక్షత్రము ఉన్న సమయములో, ఆకాశములో ఒకే ఒక మబ్బు పట్టి ఉండాలి, అప్పుడు సముద్ర తీరములో ఒక ఆల్చిప్ప ఉంటుంది, ఆ మబ్బు నుండి ఒకే ఒక వర్షపు చినుకు ఆ అల్చిప్పలో రాలాలి, ఆ సమయములో గర్భముతో ఉన్న ఒక కప్ప ప్రసవించే సమయములో అక్కడ ఉండాలి, అదే సమయములో ఆ కప్పను తినుటకు ఒక పాము పట్టుకోబోతూ ఉండాలి, అప్పుడు ఆ కప్ప ఆ పాము నుండి తప్పించుకొని పారిపోవాలి, అప్పుడు ఆ పాము నోట్లోంచి విషము బయటకు చిమ్మాలి, ఆ చిమ్మిన విషము ఆ స్వాతి చినుకు పడ్డ ఆల్చిప్పలో పడాలి, ఆ చినుకు, విషము కలిసిన దానిని తీసుకువచ్చి, కుందేలు కొమ్ముని అరగదీసి, ఆ చినుకు, విషము

కలిసిన దానిలో కలిపి ఆ లేహ్యాము ఆ రాక్షసి పుండు మీద పూస్తే అప్పుడు ఆ పుండు తగ్గుతుంది అని నా చిన్నప్పుడు ఎవరో చెప్పారు అని ఆ ముసలాయన చెప్పాడు.

దాని కోసము ఒకతను పంచాంగములు తిరగవేసి, ఆ చెప్పిన అమావాస్య, స్వాతి నక్షత్రము, అర్ధరాత్రి సమయమునకు సముద్ర తీరమునకు వెళ్లి చూశాడు. కష్టము మీద ఆకాశములో ఒక మబ్బు పట్టింది. అతను ఆ మబ్బు క్రింద ఒక ఆల్చిప్పని పెట్టాడు. ఆ మబ్బు నుండి ఒక చినుకు ఆల్చిప్పలో పడింది. చుట్టు ప్రక్కల వెతికి కడుపుతో ఉన్న కప్పను తెచ్చి ఆల్చిప్ప దగ్గర పెట్టాడు. ఈ లోపల కప్ప వాసన చూసి పాము కూడా వచ్చేసింది. పాము ఆ కప్పను పట్టుకునే సమయములో అతను ఒక పుల్లతో ఆ కప్పను దూరముగా తోసేశాడు. అతను అనుకున్నట్లే ఆ పాము విషము చిమ్మి, ఆ ఆల్చిప్పలో పడింది. దానిని జాగ్రత్తగా ఇంటికి తీసుకువెళ్ళి, కుందేలు కొమ్ము కోసము వెతుకుతున్నాడు. ఎంత వెతికినా కుందేలు కొమ్ము దొరకలేదు (కుందేలుకి అసలు కొమ్ము ఉండదు).

అతను ఊళ్ళో మరొక పెద్దమనిషిని కలిసి, నేను లేహ్యము తయాచేయుటకు ఎంతో కష్టపడి సగము తయారు చేసుకున్నాను. ఒక్క కుందేలు కొమ్ము దొరికితే, దానిని అరగదీసి, ఆల్చిప్పలో పడిన స్వాతి చినుకు, పాము విషములో కలిపి, ఆ పుండు మీద పూయటమే మిగిలింది, అప్పుడు ఆ పుండు తగ్గిపోతుంది అని చెప్పాడు. అది విని ఆ పెద్ద మనిషి నవ్వి, నీవు పైన వివరించిన వన్నీ జరగవచ్చునేమో కాని, కుందేలు కొమ్ము మాత్రము దొరకదు. ఎందుకంటే ప్రపంచములో కుందేలుకి అసలు కొమ్ములే ఉండవు. నీవు అనవసరముగా ఎవరో, ఏదో చెప్పిన దానిని నమ్మి, నీ సమయమును వ్యర్థము చేసుకున్నావు.

అసాధ్యమైన సంఘటనలు జరగ వచ్చునేమో కాని, అసలు లేని వస్తువు మాత్రము దొరకదు.

మిథ్యా జ్ఞానమును తామస వృత్తిగా శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ **భగవద్గీతలో – 18-32 – "అధర్మం ధర్మ మితి యా మన్యతే తమసావృతా I సర్వార్థా న్విపరీతాంశ్చ బుద్ధిః సా పార్థ తామసీ"** – పార్థా I అజ్ఞానము అనే భ్రాంతితో, ధర్మమును అధర్మముగాను, అధర్మమును ధర్మముగాను భావించే బుద్ధిని తామస వృత్తి

అంటారు. విపర్యయ వృత్తి (మిథ్యా జ్ఞానము, భ్రమ), వికల్ప వృత్తి (కల్పన) దగ్గరకు రానీయకూడదు.

10. అభావ ప్రత్యయాఽ లంబనా వృత్తిర్నిద్రా

అభావ = ఏ భావము లేని, ఏమీ తెలియని అని తెలిపే వృత్తి. **ప్రత్యయాఽ లంబనా వృత్తిః నిద్రా** – ఏమీ అనిపించ లేదు, ఏమీ తెలియ లేదు అని తెలిసే వృత్తిని నిద్ర అంటారు. నిద్రపోయే సమయములో, నాకు తెలుస్తోందా, లేదా స్పష్టముగా తెలియదు. కాని నిద్ర (సుషుప్తి అవస్థ) నుండి లేచిన తరువాత, "**సుఖ మహ అవాప్తమ్, న కించిత్ అవేదితమ్**" - నాకు గాఢముగా, సుఖంగా నిద్ర పట్టింది (నాకు కల కూడా రాలేదు), నాకు ఏమీ తెలియలేదు" నాకు సంపూర్ణమైన విశ్రాంతి లభించింది, నేను ఇప్పుడు ఉత్సాహముగా ఉన్నాను, అని అంటారు. కాని ఏమీ తెలియలేదు అనే విషయము ఎలా తెలిసింది? ఇది ఈ చిత్త (నిద్ర) వృత్తి ద్వారానే తెలుస్తుంది. అప్పుడు కూడా మనస్సు చాలా తక్కువ స్థాయిలో (0.1%) పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. ఇది వృత్తి (మనస్సులో కదిలే కదలికలు) కాబట్టి, ఈ వృత్తిని కూడా నిరోధించుకోవాలి.

నిద్ర అనేది ఒక సహజమైన ప్రక్రియ. నిద్ర తమో గుణము యొక్క ప్రభావముతో కలిగే మార్పు (వృత్తి). శరీరము, ఇంద్రియములు, మనస్సు అలసిపోయినప్పుడు తమో గుణము ఆవరించి, నిద్ర కలుగుతుంది. శరీరమునకు, ఇంద్రియములకు, మనస్సుకు విశ్రాంతి కొరకు నిద్ర చాలా అవసరము. నిద్రలో శరీరములోని మలినములు అన్నీ విసర్జనకు తయారుచేసి, శరీరములోని అవయవములు అన్నీ విశ్రాంతి తీసుకొని, శరీరము, ఇంద్రియములు, మనస్సు శక్తిని పుంజుకొని, నిద్ర తరువాత శరీరము, ఇంద్రియములు, మనస్సు ఉత్సాహముతో మరలా పనులు చేయుటకు తయారు అవుతుంది.

ప్రాణులకు (మానవులకు) మూడు దశలు (స్థితులు, అవస్థలు) ఉంటాయి – **1. జాగృతి అవస్థ, 2. స్వప్న అవస్థ, 3. సుషుప్తి (గాఢ నిద్ర) అవస్థ.** .

1. జాగృతి అవస్థ – మెలకువగా ఉండే అవస్థ. ఇందులో శరీరము, ఇంద్రియములు (జ్ఞానేంద్రియములు, కర్మేంద్రియములు), మనస్సు వస్తువులను గ్రహిస్తూ, కార్యములు

(క్రియలు, కర్మలు) చేసే దశ. ఈ దశలో శరీరమునకు, ఇంద్రియములకు, మనస్సుకు శ్రమ, కష్టము కలుగుతుంది.

2. స్వప్న అవస్థ – శరీరము, ఇంద్రియములు (జ్ఞానేంద్రియములు, కర్మేంద్రియములు) అలసిపోయి, శక్తి క్షీణించి ఏ పనీ చేయలేక, మొరాయించి విశ్రాంతి తీసుకునే దశ. శరీరము, ఇంద్రియముల కంటె మనస్సుకి శక్తి ఎక్కువ ఉంటుంది. అందుచేత ఈ అవస్థలో (దశలో) మనస్సు పనిచేస్తూ ఉంటుంది. మనస్సు తనకు తెలుసున్న వస్తువులను, ఆలోచనలను లేదా ఏదైనా ఊహించి, ఏదో వస్తువులను, ఏదో విషయములను చూస్తూ (కలలు) ఉండే దశ. **"ఇంద్రియాణాం ఉపరమే మనః అనుపరతం యది, సేవతే విషయా ఏవ తద్విద్యా స్వప్న దర్శనం"** – ఇంద్రియములు అన్నీ మేము అలసిపోయాము, ఇంక పనిచేయము అని మొరాయించినప్పుడు, మనస్సు మాత్రము నేను ఇంకా అలసిపోలేదు, ఇంకా పనిచేయగలను అని, పని చేస్తూనే ఉంది, ఇంద్రియముల సహాయము లేదు కాబట్టి, ఇంతకు ముందు తన (మనస్సు) దగ్గర ఉన్న విషయములను కలుపుకొని, తనకు తోచిన

విధముగా పేర్చుకొని, వాటిని చూసే దశను స్వప్న అవస్థ అని అంటారు.

3. సుషుప్తి (గాఢ నిద్ర) అవస్థ – శరీరము, ఇంద్రియములు (జ్ఞానేంద్రియములు, కర్మేంద్రియములు), మనస్సు కూడా అలసిపోయి, శక్తి క్షీణించి, ఇవన్నీ విశ్రాంతి తీసుకునే దశ. ఈ దశలో జీవుడు బ్రతుకుటకు తప్పని సరైన ప్రాణము, ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు మాత్రమే పని చేస్తున్నాయి.

ప్రాణికి (మానవుడికి) విశ్రాంతి పూర్తి కాగానే, సుషుప్తి అవస్థ నుండి స్వప్న అవస్థకు, స్వప్న అవస్థ నుండి జాగృతి అవస్థకు వస్తుంది. ఇలా జీవుడు ఈ మూడు దశలలో తిరుగుతూ ఉంటాడు.

సుషుప్తి దశలో మనస్సు పని చేయుట లేదు అనే విషయము స్థూలముగా సరైనది అయినా, ఆ దశలో మనస్సులో కొంత చిన్నపాటి (అతి సూక్ష్మ స్థాయిలో) పని జరుగుతూనే ఉంటుంది. ఆ సమయములో మనస్సులో పని జరుగుతోంది కాబట్టి, ఆ దశలో కూడా మనస్సులో కదలికలు ఉన్నట్లే. ఆ

కదలికలు జీవుడికి శ్రమ కలుగచేస్తుంది కాబట్టి, ఆ కదలికలను కూడా ఆపుకోవలసిన అవసరము ఉంది.

సుషుప్తి అవస్థ పూర్తి విశ్రాంతి దశ కాదు. సమాధి స్థితిలో మనస్సులో ఏ విధమైన కదలికలు ఉండవు కాబట్టి, సమాధి అవస్థ సరైన విశ్రాంతి దశ.

జీవులకు (మానవులకు) పైన వివరించిన మూడు అవస్థలే కాకుండా, ఇంకా రెండు అవస్థలు ఉన్నాయి – **4. మూర్ఛ అవస్థ, 5. మరణ అవస్థ**.

4. మూర్ఛ అవస్థ – ఈ అవస్థలో శరీరమునకు ఏదో దెబ్బో లేక రోగము ఉన్న కారణముగా కొంత మందికి, కొన్ని సమయములలో మూర్ఛ కలుగుతుంది. ఈ దశలో మనస్సుకి ఏమీ తెలియదు, శరీరము మొద్దుబారిపోతుంది, ఇంద్రియములు శక్తిహీనముగా, నీరసముగా అవుతుంది. కాబట్టి ఈ దశలో విశ్రాంతి దొరకట లేదు. మూర్ఛ నుండి తేరుకున్న తరువాత శ్రమ ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ దశ ఎవరికీ రాకూడదు అని అందరూ ప్రార్థించాలి.

11. అనుభూతవిషయాఽ సంప్రమోషః స్మృతిః

ఉదాహరణ:

ఒక వ్యక్తి మతిమరపు వ్యాధితో బాధపడుతున్నాడు. ఆ వ్యక్తి ఒక పెద్ద డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళాడు. ఆ వ్యక్తి తన సమస్యను, మర్చిపోతానేమో అని, వచ్చిన వెంటనే డాక్టరుగారికి తన సమస్య చెప్పాడు. ఆ డాక్టరికి కొంచము వినికిడి తక్కువగా ఉన్న మనిషి. చెవికి వినే యంత్రము పెట్టుకోపోతే వినలేడు. ఆ వ్యక్తి వచ్చిన వెంటనే తన సమస్య చెప్పటము మొదలుపెట్టి చెప్పేశాడు. ఆ సమయములో డాక్టరు తన చెవిలో వినే యంత్రము పెట్టుకోవటము మర్చిపోయాడు. అందుచేత ఆ వ్యక్తి చెప్పినది డాక్టరుకి వినిపించలేదు. తరువాత డాక్టరు ఆ వినే యంత్రము చెవిలో పెట్టుకొని, ఆ వ్యక్తిని తన సమస్య మరలా చెప్పమన్నాడు. ఈ వచ్చిన వ్యక్తి, తన సమస్య మర్చిపోయి, సమస్య ఏమిటి అని ఆ డాక్టరును అడిగాడు. కొంతసేపటికి డాక్టరు విషయము అర్ధము చేసుకొని, అతని సమస్య మతిమరుపు అని అర్ధము చేసుకొని, ఆ వ్యక్తికి మందులు ఇచ్చి పంపేశాడు.

ఆ డాక్టరుకి, ఆ వ్యక్తికి ఉన్న సమస్య మతిమరుపే. డాక్టరుకి మతిమరుపు కొంచము తక్కువ, వెంటనే సరి చేసుకున్నాడు. కాని

ఇద్దరికీ ఉన్నది మతిమరుపు. మతిమరపు సమస్య అని అనుకోవాలా? లేదా మానవుడికి స్మృతి (జ్ఞాపకశక్తి) ఒక గొప్ప వరము అని అనుకోవాలా?

స్మృతి కూడా మనస్సులో కదలికలు కలిగిస్తాయి కాబట్టి, పతంజలి మహర్షి ఈ స్మృతిని ఐదవ లక్షణముగా ఈ సూత్రము రచించారు.

అనుభూత విషయ అసంప్రమోషః స్మృతిః

1. అనుభూత విషయ – ఇంతకు ముందు ఒక వస్తువు, విషయము గురించి విని, అనుభవము లేదా ప్రమాణముల ద్వారా ఇంద్రియములతో తెలుసుకున్న విషయములను,

2. అసంప్రమోషః స్మృతిః – ఆ అనుభవము ద్వారా సంస్కారము లేదా వాసన (మనస్సులో పదిలముగా కూడపెట్టుకొని) ఏర్పడుతుంది. సంస్కారము ద్వారా ఇంతకు ముందు అనుభవములతో తెలుసుకున్న విషయములను, అదే విషయము యొక్క ప్రస్తావన, సమయము వచ్చినప్పుడు గుర్తు చేసుకొనుట.

ఈ అనుభవము జ్ఞాపకము మధ్య సంస్కారము (వాసన, భావన) అనే లక్షణము మధ్యలో ఉంటుంది. ఈ జ్ఞాపకములు, వీటికి మూలమైన సంస్కారములు చాలా ప్రభావము కలవి. ఈ సంస్కారములు దోషములతో (రజో గుణము, తమో గుణము) కలిసినప్పుడు, ఉన్న వస్తువును, విషయములను కాకుండా మరొక విధముగా కూడా చూపించగలదు. ఈ దశనే మనము స్వప్నములు, కలలు అని వ్యవహరిస్తాము.

స్మృతి రెండు విధములు –

1. ఈ జన్మ స్మృతి - ఈ జన్మలో కలిగిన అనుభవములను గుర్తుకు తెచ్చుకొనుట. దీని గురించి అందరికీ అనుభవములో ఉంటుంది కాబట్టి, ఎక్కువగా వివరించవలసిన అవసరము లేదు. ముఖ్యమైన విషయములు, అవసరమైన విషయములను మాత్రమే గుర్తు ఉంచుకోవటము అవసరము. అనవసరమైన విషయములు గుర్తు ఉంటే, మనస్సుకు ఎక్కువ భారము అవుతుంది. అందుచేత అనవసరమైన విషయములను మర్చిపోవటము మంచిది.

2. జన్మాంతర స్మృతి - పూర్వ జన్మలలో కలిగిన అనుభవములను గుర్తుకు తెచ్చుకొనుట.

(a) సిద్ధులు, యోగులు, మహానుభావులు వారి పూర్వ జన్మలలోని అనుభవములు (వారు తెలుసుకున్న తత్త్వ జ్ఞానము, సాధనలు ద్వారా సంపాదించుకున్న సిద్ధులు, శక్తులు) అన్నీ వాళ్లకు గుర్తు ఉంటాయి. కాబట్టి, వాళ్ళు పూర్వ జన్మలలో ఎంతవరకూ సాధన, జ్ఞానము చేసుకున్నారో, సంపాదించుకున్నారో అక్కడ నుండి తరువాత స్థాయి సాధన ఈ జన్మలో చేసుకుంటారు.

(b) సాధారణ మానవులకు వారి పూర్వ జన్మలలోని అనుభవములు కొన్ని మాత్రమే వాళ్లకు గుర్తు ఉంటాయి. కాని ఆ గుర్తు కేవలము ఈ జన్మ ప్రారంభ సమయములో మాత్రమే గుర్తు ఉంటుంది. పూర్వ జన్మలలో వాళ్ళు జీవితము గడపటానికి ఏ విధముగా వ్యవహరించారో, ఈ జన్మలో మొదటి క్షణములలో తమ ప్రాణములను నిలబెట్టుకొనుటకు మాత్రమే ఆ అనుభవములు గుర్తు ఉంటాయి. అప్పుడే పుట్టిన శిశువుకు ఆకలి వేసినప్పుడు ఆహారము కోసము ఏడుస్తుంది. అప్పుడు తల్లి స్తన్యము అందిస్తే, పాలు పట్టిస్తే ఆ శిశువు నోరు తెరచి, ఆ స్తన్యమును చీకి, చప్పరించి పాలు త్రాగుతుంది. ఈ విషయము ఆ శిశువుకు ఎవరు చెప్పారు? ఇది ఆ జీవుడు క్రిందటి జన్మలలో బతకటానికి లేదా ప్రాణములు

నిలబెట్టుకొనుటకు అనుభవించిన జన్మాంతర స్మృతి, ఆ స్మృతి ద్వారా కలిగే సంస్కారము తప్ప, మరొకటి అవటానికి అవకాశము లేదు. అడవిలో అప్పుడే పుట్టిన ఒక జింక పిల్ల, కొన్ని క్షణములలో నాలుగు కాళ్లు కూడతీసుకొని, లేచి నిలబడి, తన తల్లి జింక క్రూర మృగముల బారి నుండి తన ప్రాణములను రక్షించుకుందుకు పారిపోతుంటే, ఆ జింక పిల్ల, ఆ తల్లి జింక వెంట ఎందుకు, ఎలా పారిపోతోంది? తల్లి వెంట పారిపోవాలి అని ఆ జింక పిల్లకు ఎవరు చెప్పారు? ఇలా పుట్టిన ప్రతి జీవి, తన ప్రాణము రక్షించుకొని, జీవించుటకు ఏదో రకమైన క్రియ చేస్తుంది. ఏ జీవికి ఆ జీవి తను పుట్టిన వెంటనే తన ప్రాణములను రక్షించుకొని జీవించాలి, అది ఎలా, ఏమి చెయ్యాలో అనే విషయము ఆ జీవికి చెప్పినది ఎవరు? దీనికి ఆ ప్రాణికి జన్మాంతర స్మృతి, ఆ స్మృతి ద్వారా కలిగే సంస్కారము ఒక్కటే కారణము.

భగవద్గీత – 3-5 – **"న హి కశ్చిత్ క్షణమపి జాతు తిష్ఠ త్యకర్మకృత్ I కార్యతే హ్యవశః కర్మ సర్వః ప్రకృతిజై ర్గుణైః"** - ప్రతి జీవి ఒక్క క్షణము కూడా ఏ పని చేయకుండా, ఏ కదలికలు, ఏ మార్పులు లేకుండా ఉండటము లేదు. ప్రతి జీవి తనకు

తెలియకుండానే ఎన్నో క్రియలను చేస్తున్నాడు. దీనికి ప్రకృతి యొక్క గుణముల స్వభావము యొక్క ప్రభావముతో ఈ క్రియలు జరుగుతున్నాయి.

ఉదాహరణ:

శ్రీమద్భాగవతము – Book – Eight – Discourse – 2 నుండి 4 వరకు – గజేంద్ర మోక్షము - ఇంద్రద్యుమ్న మహారాజు రాజ్య పాలన చక్కగా చేసి, వానప్రస్థ ఆశ్రమము స్వీకరించి, అడవులకు వెళ్లి, అక్కడ యోగాభ్యాసము చేసి సమాధి స్థితి వరకు సాధన చేశారు. సమాధి స్థితి ఇంకా పూర్తిగా సిద్ధించలేదు. సమాధి స్థితి కోసము సాధన చేస్తున్నాడు. ఇంద్రద్యుమ్న మహారాజుకు సమాధి స్థితి యోగ సాధనకు సహాయము చేయాలనే ఉద్దేశముతో, అక్కడకు అగస్య మహర్షి వచ్చి, ఇంద్రద్యుమ్న మహారాజు ముందు నుంచున్నారు. ఇంద్రద్యుమ్న మహారాజు లేచి, తనకు నమస్కారము, సత్కారము చేసి, నేను సమాధి స్థితి యోగ సాధనకు తంటాలు పడుతున్నాను, సాధన ఎలా చేయాలో తికమకగా ఉంది, నాకు సహాయము చేయమని అడుగుతాడని అగస్య మహర్షి అనుకుంటున్నాడు. ఇంద్రద్యుమ్న మహారాజు కళ్ళు

మూసుకొని సాధన చేస్తున్నాడు, అగస్త్య మహర్షి వచ్చి ఎదురుగుండా నుంచున్నాడు అని ఇంద్రద్యుమ్న మహారాజుకు కళ్లుమూసుకునే తెలిసింది. ఆయన ఎందుకు వచ్చాడో, ఏమో, ఇలా చాలామంది వస్తుంటే నేను కళ్ళు తెరచి వచ్చిన వాళ్ళు అందరితో మాట్లాడుతూ నా సాధనకు ఆటంకము కలిగించ కూడదు, నా మటుకు నా సాధన నేను చేసుకుంటాను అని అనుకొని కళ్ళు మూసుకొని సమాధి కొరకు సాధన చేస్తూ ఉన్నాడు. అగస్త్య మహర్షి అలా చాలా సేపు నుంచొని, నుంచొని ఇంద్రద్యుమ్న మహారాజు తనకు నమస్కారము చేసి స్వాగతము చేయలేదని కోపము వచ్చి, నా అంతటి గొప్పవాడు నీకు సమాధి స్థితి సాధనలో సహాయము చేయాలనే ఉద్దేశముతో నేను వస్తే, నాకు నమస్కారము చేసి స్వాగతము చేయకుండా, ఏనుగులాగ కదలకుండా ఉన్నావు, కాబట్టి నీవు ఏనుగువు అయిపోతావు అని శపించి, వెళ్ళిపోయారు.

ఇంద్రద్యుమ్న మహారాజుకి ఈ జన్మ పూర్తి అయిన తరువాత, అగస్త్య మహర్షి శాప కారణముగా తరువాత జన్మలో ఆయన ఏనుగుగా పుట్టాడు. అ ఏనుగు, అక్కడ ఉన్న ఏనుగులకు

రాజు అయ్యాడు. ఆ ఏనుగుల మీద అధికారము చెలాయిస్తున్నాడు. ఒకసారి తన భార్యలు అయిన ఆడ ఏనుగులను తీసుకొని, ఒక కొలను దగ్గరకు వెళ్లి, ఆ ఏనుగులతో ఆ కొలనులో దిగి, కావలసిన నీళ్ళు త్రాగి, స్నానము చేస్తూ, తొండముతో నీళ్ళు తీసుకొని ఆ ఏనుగుల మీద చిమ్ముతూ ఆనందిస్తున్నాయి, గందరగోళము చేస్తున్నాయి. ఒక హుహూ అనే గంధర్వుడు, దేవల మహర్షి గారికి అపచారము చేసి శాపగ్రస్తుడై, ముసలి జన్మ ఎత్తి, ఆ కొలనులోనే ఉన్నాడు. ఈ ఏనుగుల అలజడికి, ఆ ముసలి ఆహారము కోసము వెళ్లి, ఇంద్రద్యుమ్న మహారాజు ఏనుగుగా పుట్టిన, ఆ ఏనుగు కాలుని పట్టుకొంది. ఆ ఏనుగు చాలా బలవంతమైనది. తన తొండముతో మొసలిని కొట్టింది. ఆ దెబ్బకు ముసలి ఒక్క క్షణము ఆ ఏనుగు కాలు విడిచిపెట్టి, వెంటనే ఇంకొక కాలుని గట్టిగా పట్టుకొని ఆ ఏనుగుని పీడిస్తోంది. ముసలి తన స్వస్థానమైన నీళ్ళలో ఉంది కాబట్టి, మొసలికి బలము పెరిగిపోతోంది, ఏనుగు భూమి మీద బలవంతమైన జంతువు అయినా, పర స్థానమైన నీళ్ళలో ఉంది కాబట్టి, ఏనుగుకి బలము తరిగిపోతోంది. ఒక యోగి తన

ఇంద్రియములను గట్టిగా పట్టుకొని నిరోధించినట్లుగా, ముసలి ఆ ఏనుగు కాలు గట్టిగా పట్టుకొని, ఆ ఏనుగుని పీడిస్తోంది. ఏనుగు ఆ తీవ్రమైన బాధను భరించలేకపోతోంది. ఆ సమయములో ఆ ఏనుగు అనే జీవికి, గత జన్మలో ఇంద్రద్యుమ్న మహారాజుగా తాను చేసిన సాధన ("**ప్రాజ్ఞన్మన్ అను శిక్షితం**" – పూర్వ జన్మలలో నేర్చుకొని, చేసిన సాధన), అనుభవములు అన్నీ సంస్కారముల ద్వారా ఒక్కసారి గుర్తుకు వచ్చి, ముసలి కారణముగా అనుభవిస్తున్న ఈ శరీర యొక్క చిన్న బాధను పోగొట్టుకోవాలా? లేదా అన్నిటి కంటె ఎక్కువ బాధ అయిన అజ్ఞానము ద్వారా కలిగిన సంసార (జన్మ, మరణ పరంపర) నుండి పడుతున్న పెద్ద బాధను పోగొట్టుకోవాలా? అనే ఆలోచన కలిగి, ఈ సంసార బాధను పోగొట్టుకొనుటకు కేవలము పరమాత్మ (నారాయణుడు) ఒక్కడే పరిష్కారము అని నిర్ణయించుకొని, అయన గురించి గొప్ప తత్త్వ జ్ఞానము ఉన్న ప్రార్థన భక్తితో చేశాడు, ఎలుగెత్తి పిలిచాడు. అది విన్న నారాయణుడు వెంటనే పరుగెత్తుకుంటూ వచ్చి, ఆ మొసలిని సంహరించి, ఆ ముసలి బాధ నుండి విముక్తి చేసి, ఆ ఏనుగుని నిమిర, నీ సాధన ముందుకు వెళ్ళుతుంది అని

ఆశీర్వదించాడు. తరువాత నారాయణుడు, లక్ష్మీదేవితో "**నేను నీకు చెప్పకుండా వైకుంఠము నుండి పరిగెత్తుకుంటూ వచ్చేశానని నీకు కోపము వచ్చిందేమో, నా భక్తులు నన్ను మరచిపోకుండా ఎవరైనా గుర్తు చేసుకుంటే, నేను నా భక్తులను మరవకుండా, నా భక్తుల వెంట తిరగటము నా అలవాటు. నా భక్తులు ఆర్తితో నన్ను పిలిచినట్లయితే, నేను అన్నీ వదిలేసి నా భక్తులను రక్షించుటకు వెంటనే వెళ్ళుట నా ప్రతిజ్ఞ. నేను ఇలానే ఉంటాను**" అని చెప్పాడు.

పూర్వ జన్మల అనుభవముల ద్వారా కలిగే సంస్కారములకు (**అతీంద్రియము** – దేనికీ కనిపించదు, మనస్సుకు కూడా అనిపించదు) దోషములు తోడైతే, సంస్కారముల దోషములు కలిసి, మేళవించి ఆ స్మృతి భ్రమ రూపముగా ఉంటుంది. ఆ స్మృతులు తారుమారు అయి ప్రమాదము కలిగించవచ్చు. ఇటువంటి స్మృతి ఎక్కువగా కలలో వస్తుంది. ఆ కలలలో ఇదివరకటి అనుభవములలో, అదే విధముగా కాకుండా, కొంత మార్పు కలిగి, కలలలో వేరే విధముగా గుర్తుకు వస్తూ ఉంటాయి. సంస్కారములకు దోషములు చేరకుండా

మానవులు ప్రయత్నము చేసుకోవాలి. దీనికి దోషములు లేకుండా చేసుకొనుట ఒక్కటే మార్గము.

స్మృతి మనస్సులో కదలికలు, మానసిక మార్పులు, పరిణామములు కలిగిస్తుంది. ఈ కదలికలకు జీవుడు కూడా కదలికలకు లోనవుతున్నాడు. ఇది క్లేశములను, కష్టములను కలిగించే వృత్తి. స్మృతి ద్వారా కలిగే సుఖము, మంచి చాలా తక్కువ. అందుచేతే దీనిని కూడా నిరోధము చేసుకోవాలి.

12. అభ్యాసవైరాగ్యాభ్యాం తన్నిరోధః

అభ్యాస వైరాగ్యాభ్యాం తన్నిరోధః - నిరంతరము నదీ ప్రవాహమువలె ప్రవహించే, కదిలే ఈ చిత్త వృత్తులను అభ్యాసముతో, వైరాగ్యములతో నియంత్రించుకోవచ్చును. ఈ అభ్యాసము, ప్రాపంచక విషయములపైన వైరాగ్యము వెంటనే కలిగేవి కావు. క్రమక్రమముగా అభ్యాసముతో పెంచుకుంటూ ఉండాలి.

నదీ ప్రవాహము పల్లము వైపు మాత్రమే (ఒకే వైపు) ప్రవహిస్తుంది. కాని చిత్త వృత్తుల ప్రవాహము రెండు వైపులా ప్రవహిస్తుంది. మానవుల మనస్సు ఒకవైపు భోగముల వైపు, పాపములు (చెడు) చేయుటకు ప్రోత్సహిస్తూ మానవులకు

కష్టములు కలిగిస్తుంది. మనస్సు ఈ వైపే ఎక్కువగా ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. ఈ వైపు ప్రవాహమును వైరాగ్యము అనే ఆనకట్ట వేసి, వైరాగ్యమును పెంచుకుంటూ తప్పకుండా నియంత్రించుకోవాలి. మరొక వైపు ప్రవాహము పుణ్యములు (మంచి) చేయటకు ప్రోత్సహిస్తూ, మానవుల లక్ష్యము (మోక్షము) వైపు ప్రవహిస్తూ మానవులను కష్టముల నుండి గట్టెక్కించి, ప్రశాంతత కలిగించగలదు. ఈ వైపు ప్రవాహమును అభ్యాసముతో పెంచుకుంటూ వృత్తి నిరోధ స్థితికి, సమాధి స్థితికి చేరుకునే సాధన చేసుకోవాలి.

శ్రీమద్భగవద్గీత – 6-33, 34 – **"అర్జున ఉవాచ – యోయమ యోగ స్త్వయా ప్రోక్తః సామ్యేన మధుసూదన I ఏతస్యాహం న పశ్యామి చంచలత్వా త్థ్సితిం స్థిరామ్", "చంచలం హి మనః కృష్ణ ప్రమాథి బలవద్దృఢమ్ I తస్యాహం నిగ్రహం మన్యే వాయోరివ సుదుష్కరమ్"** – అర్జునుడు ఇలా అన్నాడు I ఓ మధుసూదనా I మనస్సు చంచలము, అస్థిరము అగుటచే, నీవు చెప్పిన యోగ విధానము నాకు చేయలేని, శక్యముకానిదిగా కనిపించుచున్నది. ఓ కృష్ణా I మనస్సు చంచలము, కలతచెందునది, పట్టుదల కలది,

మిక్కిలి బలము కలది అగుటచే, దానిని నిగ్రహించుట, వాయువును నిగ్రహించుట కంటె కష్టము అని నేను భావిస్తున్నాను.

శ్రీమద్భగవద్గీత – 6-35 – "శ్రీభగవానువాచ – అసంశయం మహాబాహూ మనో దుర్నిగ్రహం చలం, అభ్యాసేన తు కౌన్తేయ వైరాగ్యేణ చ గృహ్యతే" - భగవంతుడు శ్రీకృష్ణుడు ఇలా అన్నాడు I గొప్ప బాహువులు కల ఓ కుంతీపుత్రా I నిజమే నీవు చెప్పిన విధముగా నిరంతరము చంచలమైన మనస్సును నిగ్రహించుట నిస్సందేహముగా చాలా కష్టము. కాని తగిన **అభ్యాసముతో, వైరాగ్యముతో మనస్సును నిగ్రహించుట సాధ్యపడును**.

13. తత్ర స్థితౌ యత్నొభ్యాసః

తత్ర స్థితౌ యత్నః అభ్యాసః - మనస్సును ఒక చోట స్థిరముగా, కదలకుండా ఉండుటకు మళ్ళీ, మళ్ళీ చేసే ప్రయత్నమును అభ్యాసము అంటారు. అలా మళ్ళీ, మళ్ళీ అభ్యాసమును చేస్తే మనస్సు ఒక చోట స్థిరముగా ఉండుటకు బలము పెరిగి, పెరిగి క్రమక్రమముగా మనస్సు స్థిరముగా ఉండి తీరుతుంది.

ఉదాహరణ:

బ్రహ్మాండ పురాణము – కండు మహర్షి యొక్క తపశక్తి, సద్గుణములు అనంతముగా పెరిగిపోయినా, ఆయన తపస్సు ఆపకుండా, నియమములతో తన తపస్సును సాగిస్తూ ఉన్నాడు. కండు మహర్షి గొప్ప తపస్ సంపన్నుడు, ప్రభావము కలవాడు అని దేవ లోకములలో అందరూ చెప్పుకుంటున్నారు. ఇంద్రుడికి అటువంటి వాళ్లను పరీక్షించే బాధ్యత ఉంది. అందుచేత ఇంద్రుడు, ప్రంలోచంతి అనే అప్సరసను పిలిచి, నీవు భూలోకము వెళ్లి, కండు మహర్షి తపస్సుని పరీక్షించి రావాలి అని ఆజ్ఞ వేశాడు. అది విన్న ప్రంలోచంతి అప్సరస గడగడ వణికిపోతూ, నన్ను దుర్వాస మహర్షి, విశ్వామిత్ర మహర్షిలను పరీక్షించమంటే వెళ్ళగలను. కాని కండు మహర్షిని పరీక్షించాలంటే నాకు చాలా భయముగా ఉంది. నా కంటె చాలా అనుభవము ఉన్న అప్సరసలు రంభ, ఊర్వశి మొదలైన వాళ్లను పంపించవచ్చుకదా I అని అంది. దానికి ఇంద్రుడు నీవు భయపడకు, నీకు సహాయముగా మన్మథుడుని, వసంతుడుని, మలయమారుతముడుని కూడా పంపుతాను. నీకు ఏమీ భయము లేదు వెళ్ళు అని చెప్పాడు. ప్రంలోచంతికి ఇంక గతిలేక, ఒక

తెల్లవారు ఝామున భూలోకములో కండు మహర్షి తపస్సు చేస్తున్న ప్రదేశములో దిగి, వసంతుడిని, మలయమారుతముడిని వాళ్ళ పని మొదలుపెట్టమని చెప్పింది. అక్కడ అంతా పూలు పూసి, ఆ పూల వాసన వాతావరణము అంతా ఆవరించింది, చల్లని గాలి వీస్తోంది. ప్రంలోచంతి సన్నగా, తీయగా పాట పాడుతోంది. అప్పుడే నిద్ర నుండి లేచి, స్నానమునకు నదికి వెళ్ళుతున్న కండు మహర్షికి చల్లని గాలి తగిలింది, పూల వాసన కూడా కలిగింది, ఆమె చక్కటి పాట చెవులో పడింది. ఎవరా ఆ పాట పాడుతున్నది అని వెతికి, ప్రంలోచంతిని చూసి, నీవు ఎవరు? ఇక్కడికి ఎందుకు వచ్చావు? అని అడిగారు. ఆమె తన పేరు మరొకటి ఏదో చెప్పి, ఆశ్రమములో చాలా పూలు ఉన్నాయి, ఆ పూలు కోసుకుందామని వచ్చాను అని జవాబు చెప్పింది. అలా మాటలు పెరిగి కొంతసేపు వాళ్ళిద్దరూ మాట్లాడుకొన్నారు. కొంతసేపు అయిన తరువాత ఆమె నేను వెళ్ళొస్తానండి అని చెప్పి లేచింది. కండు మహర్షి మనము మాట్లాడుకుంటున్నాము కదా, కాసేపు కూర్చో అని అన్నారు. ఆమె కూర్చొని మాట్లాడుతూ ఉంది. అలా తొమ్మిది సార్లు జరిగింది. కండు మహర్షి ప్రక్కకు చూసేసరికి, ఆయనకు తన కమండలము

కనిపించి, పొద్దెక్కుతోంది, నేను స్నానమునకు వెళ్లి సంధ్యావందనము చేసుకోవాలి, నీవు వెళ్ళు అని అన్నారు. అప్పుడు ఆమెకు ధైర్యము వచ్చి, ఆమె పకపక నవ్వింది, కండు మహర్షికి కిలకిల వినిపించింది. ఆయన ఎందుకు నవ్వుతున్నావు అని అడిగారు. ఆప్పుడు ఆమె మీరు స్నానము, సంధ్యావందనము చేసి చాలా సంవత్సరములు అయింది. చాలా సంవత్సరముల క్రితమే వాటిని మీరు వదిలేశారు, అని అంది. అది విని ఆయనకు ఎవరో వీపుమీద చరిచినట్లు అయింది. ఆయనకు ఆశ్చర్యము వేసి నీవు అలా అంటున్నావు ఏమిటి, నేను ఈ తెల్లవారు ఝామునే లేచి స్నానమునకు వెళ్ళుతూ, కొద్ది సేపు మాత్రమే నీతో మాట్లాడాను. ఇంతకీ ఏమి జరిగింది చెప్పు అని అన్నారు. ఆమె మీరు స్నానము, సంధ్యావందనము మానేసి తొమ్మిది వందల సంవత్సరముల, ఆరు మాసముల, మూడు రోజులు గడిచింది, అని చెప్పింది. అదేమిటి అది ఎలా జరిగింది, చెప్పు అని అన్నారు. అప్పుడు ఆమె వంద సంవత్సరములకు ఒకసారి నేను లేచి, వెళ్ళొస్తాను అని అన్నాను. మీరు నన్ను కూర్చో అని అన్నారు. నేను కూర్చొన్నాను. అలా నేను తొమ్మిది సార్లు అడిగాను. ఆ తరువాత ఇంతవరకూ ఆరు

మాసముల, మూడు రోజులు గడిచింది అని చెప్పింది. ఆయనకు ఒక్కసారి కళ్ళు గిరగిర తిరిగిపోయి, ఇదేమిటి, నేను ఇన్నేళ్ళు ఇలా కూర్చొని నీతో మాట్లాడుతూ, నా జీవితములో ఇన్నేళ్ళు వ్యర్థము చేసేశానా? ఏమైంది నా తపస్సు? దానితో ఆయనకు కోపము వచ్చి ఆమె వైపు చూస్తూ ఉంటే, ఆమెకు భయము వేసి ఒళ్ళంతా చెమటలు పట్టేసింది. అప్పుడు ఆయన ఎందుకు భయపడుతున్నావు అని అడిగారు. మీరు నన్ను శపిస్తారేమో అని భయపడుతున్నాను, అని చెప్పింది. దాని కందు మహర్షి, నిన్ను శపించవలసిన అవసరము ఏమీ లేదు. తప్పు మొత్తము నాదే. నీవు నీ దేవ కార్యము మీద వచ్చావు. నేనే వచ్చి, నీతో మాట్లాడుతూ, నీవు వెళ్తానంటే కూర్చో, కూర్చో అని నేనే అన్నాను. నా మనస్సు మీద నాకు నిగ్రహము లేక, నేను ఎందుకు లొంగిపోయాను? ఇదే నా సమస్య. నీ మీద నాకు ఏ విధమైన కోపము లేదు. నా మనస్సు మీద నాకు నిగ్రహము ఉంది అని ఇంతవరకూ అనుకుంటున్నాను. కాని అది నా భ్రమ అని ఇప్పుడు నాకు తెలిసింది. నా మనస్సు మీద నాకు ఇంకా పట్టు రాలేదు, నా తపస్సుకి ఇంకా నాకు శక్తి రాలేదు. నీవు ఎక్కడి నుండి వచ్చావో అక్కడికి నీవు వెళ్ళిపోవచ్చు.

నా సమస్య నా గురించి. ఆయనకు తన కోపము మీద నిగ్రహము ఉంది, అందుచేత ఆ అప్సరసను శపించలేదు. తాను చేసిన తపస్సు ఏమీ వ్యర్థము కాలేదు. ఈ 900 సంవత్సరముల, 6 నెలల, 3 రోజులు మాత్రమే వ్యర్థమయి, పశ్చాతాపము పెరిగింది. వెంటనే ఆయన ఆకాశ మార్గములో పురుషోత్తమ క్షేత్రమునకు వెళ్లి, అక్కడ నారాయణుడి గురించి తపస్సు చేశారు. తపస్సు తొందరగానే ఫలించి, నారాయణుడు ప్రత్యక్షమైనాడు. కండు మహర్షి నారాయణ స్తోత్రము చేశాడు. నారాయణుడు తొందరగా నీ కోరిక ఏమిటో అడుగు అని అన్నాడు. నాకు మోక్షము కోసము తపస్సు చేశాను. నాకు సిద్ధి కుదిరింది అను అనుకుంటే, అప్సరస వచ్చినందున నా మనస్సు చలించి ఆమెతో మాట్లాడుతూ చాలా కాలము వ్యర్థమైపోయింది. నాకు శీఘ్రముగా మోక్షము ప్రసాదించండి అని ప్రార్థించాడు. నారాయణుడు నవ్వి, **నీవు యోగ్యుడవు, నీవు కూర్చోని అభ్యాసము చేసుకో, అప్పుడు నీవు కోరుకున్నది నీవు తప్పకుండా పొందుతావు**, అని చెప్పి అంతర్ధానము అయిపోయాడు.

14. సతు దీర్ఘకాల నైరంతర్య సత్కారాఽ సేవితో దృఢభూమిః

సతు దీర్ఘకాల – మనస్సులోని కదలికలను నియంత్రించుకునే ప్రయత్నము దీర్ఘ కాలము సాగినట్లయితే

నైరంతర్య – ఆ ప్రయత్నము ఆపకుండా నిరంతరము సాగినట్లయితే

సత్కార ఆసేవితో - ఆ ప్రయత్నము మర్యాదగా గౌరవముతో, నమ్మకముతో, శ్రద్ధతో, ఆసక్తితో చక్కగా చేసుకున్నట్లయితే, సాగినట్లయితే, సేవించుకుంటే

దృఢభూమిః – ధృఢమైన, మంచి, గొప్ప ఫలితములను ఇస్తుంది.

మనస్సులోని కదలికలను నియంత్రించే ప్రయత్నము చిన్నపాటి, కొంతసేపు, అప్పుడప్పుడు, నమ్మకము, శ్రద్ధ లేకుండా, ఏదో చేశాములే అనేలా చేసినట్లయితే మనస్సులోని కదలికలను నియంత్రించుట సాధ్యము కానేకాదు. ఎందుచేతనంటే, మనస్సు, మనస్సులో ఉండే సంస్కారములు చాలా బలవంతమైనవి, మొండివి, కఠినమైనవి. జన్మ జన్మల నుండి సంస్కార రూపములో మనస్సులో తిష్టవేసుకొని ఉండి కరుడుగట్టినవి. మెల్లిగా, మెత్తగా చెప్పితే వినవు. మనస్సులోని కదలికలను నియంత్రించే

ప్రయత్నమును సుదీర్ఘకాలము (రోజులు, నెలలు, సంవత్సరములు, జన్మలు పట్టవచ్చును), నిరంతరము, ఆదరణతో, శ్రద్ధతో, ఆసక్తితో చేసుకుంటే, అప్పుడు మనస్సుని నియంత్రించుకునే బలమైన, గొప్ప శక్తిని కలుగుతుంది. అప్పుడు ధృఢమైన ఫలితమును ఇస్తుంది.

ఈ విషయము అర్జునుడి ప్రశ్నలకు, పరమాత్మ భగవద్గీతలో 6- 10, 34. 35, 37, 38, 41, 42, 45, 47 చాలా వివరముగా చెప్పాడు.

భగవద్గీత – 6-34, 35 – "చంచలం హి మనః కృష్ణ ప్రమాథి బలవద్ ధృఢం।
తస్యాహం నిగ్రహం మన్యే వాయోరివ సుదుష్కరం" - మనస్సు ఒక విషయము నుండి మరొక విషయము వైపు నిరంతరము కదులుతూ ఉండే చంచల స్వభావము కలది. శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మా I శరీరము ఇంద్రియములను వివశులను చేసి, బలంగా మధించి, ఆ విషయముల వైపు లాగేస్తుంది, తోసేస్తుంది. ఇది చాలా బలవంతమైనది, ధృఢమైనది.

ఎలాగైతే వాయువుని మనము లొంగతీసుకోలేమో, అలాగే ఇటువంటి మనస్సుని నిగ్రహించి, లొంగతీసుకొని కదలకుండా ఒకచోట ఉంచి, ఒక విషయము మీద ఏకాగ్రతతో లగ్నము చేయుట, కేంద్రీకరించుట సులభముగా చేయదగినది కాదు అని నాకు తోస్తోంది.

భగవద్గీత - 6-35 - "శ్రీభగవానువాచ । అసంశయం మహాబాహో మనో దుర్నిగ్రహం చలం। అభ్యాసేన తు కౌంతేయ వైరాగ్యేణ చ గృహ్యతే" - భగవానుడు శ్రీకృష్ణుడు ఇలా అంటున్నాడు I గొప్ప బాహువులు కల ఓ అర్జునా I మనస్సుని నిగ్రహించుకొనుట సులభము కాదు, చాలా కష్టము. ఈ విషయములో ఏ సందేహమే లేదు. మనస్సు చంచలముగా ఉంటుంది అని నీవు చెప్పినది నిజమే. మనస్సు ఒక్క చోట ఉండేది కాదు.

మనస్సును నిగ్రహించే ప్రయత్నము, అభ్యాసము, అలవాటు మళ్ళీ, మళ్ళీ చేసుకుంటూ, వైరాగ్యమును బలపరచుకొని, పెంపొందించుకుంటూ ఉండాలి. అప్పుడు ఈ

మనస్సు నిగ్రహమునకు వచ్చి తీరుతుంది. కుంతీదేవి కుమారుడైన ఓ అర్జునా I

మనస్సును నిగ్రహించుకొనుట అసాధ్యము మాత్రము కాదు. దానికి పరిష్కారము అభ్యాసము, వైరాగ్యము ద్వారా నిగ్రహించుకోవచ్చును. మనస్సును నిగ్రహించుకొనుట చాలా కష్టము మాత్రము నిజము. జీవితములో ఏ లక్ష్యమును సాధించుకోవాలన్నా, దృఢమైన సంకల్పము, నిర్ణయము తీసుకొని, నిరంతరము అభ్యాసము చేసుకోవాలి. అదే విధముగా మనస్సును కూడా నిగ్రహించుటకు, ప్రాపించక విషయముల మీద వైరాగ్యము పెంచుకొని, నిరంతరము ప్రయత్నము, అభ్యాసము చేసుకోవాలి.

శ్రీమద్భవద్గీత – 6-37 – "అర్జున ఉవాచ । అయతిః శ్రద్ధయోపేతో యోగాచ్చలితమానసః । అప్రాప్య యోగసంసిద్ధిం కాం గతిం కృష్ణ గచ్ఛతి" - అర్జునుడు ఇలా అంటున్నాడు I యోగాభ్యాసము శ్రద్ధగా ప్రయత్నము చేస్తున్నా ప్రయత్నము కావలసినంతగా లేక, యోగ సిద్ధి పొందుటకు చాలా తక్కువ అయినందువలన, కాని శ్రద్ధ, విశ్వాసము పూర్తిగా ఉన్నా, నీవు

చెప్పిన తత్త్వ జ్ఞానము వరకు ఉండే ప్రతి దశలోని ఇంద్రియ, మనస్సు నిగ్రహము, సమతా భావన మొదలైన వాటిలో మనస్సుని యోగ స్థితిలో స్థిరముగా ఉంచలేక, మనస్సు కదిలిపోయి

యోగము యొక్క ఫలితము పరిపూర్ణముగా సిద్ధించని సాధకుడు ఏ మార్గములో ఎక్కడికి వెళ్ళతాడు? ఏ ఫలితమును పొందుతాడు?

కర్మ మార్గము, కర్మ ఫలితములను వదులుకొని, శ్రద్ధగా యోగాభ్యాసము ప్రయత్నము చేస్తూన్నా, మధ్యలో ఆరోగ్యము బాగుండక, అవాంతరములు కలిగి, ప్రయత్నము మధ్యలో ఆగిపోవచ్చు, లేదా ఆ సాధకుడి జీవిత కాలము అయిపోవచ్చు. అలాంటి పరిస్థితులలో ప్రయత్నము చాలక, యోగాభ్యాసములో మనస్సు స్థిర పడని సాధకుడి జీవిత అంతములో ఏ మార్గములో, ఎక్కడకు వెళ్ళతాడు, ఏ ఫలితము పొందుతాడు అనే అర్జునుడికి కలిగిన సందేహము మనందరికీ కూడా కలగవచ్చు.

శ్రీమద్భగవద్గీత – 6-38 – "కచ్చిన్నోభయవిభ్రష్టః ఛిన్నాభ్రమివ నశ్యతి । అప్రతిష్ఠో మహాబాహో విమూఢో బ్రహ్మణః పథి" - నా సందేహమునకు, ప్రశ్నకు ఒక కారణము, బీజము ఉంది. ఇటు కర్మ మార్గము వదులుకొని, ఏ కర్మ ఫలితము లేక, అటు జ్ఞాన మార్గములో ప్రయత్నము సరిపోక ఏ ఫలితము దక్కే అవకాశము లేక ఉభయ మార్గములకు భ్రష్టుడు అయిపోతాడా?

ఇటువంటి ఏ విధమైన ఆశ్రయము లేనివాడు, గొప్ప బాహువులు ఉన్నవాడా I పరబ్రహ్మను తెలుసుకోవాలనే దారిలో ఎటూ కాకుండా పోయాడు.

మబ్బు వేగమైన గాలికి చిన్న మబ్బు తునకగా విడిపోయి, ముక్కలు అయిపోయి ముందు లేదా వెనక మబ్బులతో చేరలేక వర్షించలేక ఆవిరైపోతుందో, అదే విధముగా ఈ జీవి కర్మ మార్గములోని లేదా జ్ఞాన మార్గములోని ఫలితములు అందుకునే ప్రయత్నము చాలక అందుచేత జ్ఞాన మార్గములో కూడా ఏ ఫలితము పొందలేక ఎటూ కాకుండా పోతాడా?

శ్రీమద్భవద్గీత – 6-41 – "ప్రాప్య పుణ్యకృతాం లోకాన్ ఉషిత్వా శాశ్వతీః సమాః । శుచీనాం శ్రీమతాం గేహే యోగభ్రష్టోఽభిజాయతే" - ఈ లోకమును విడిచిపెట్టిన తరువాత (ఈ దేహమును చాలించిన తరువాత), అత్యుత్తమమైన పుణ్య లోకములు (అశ్వమేధ యాగము చేసినవారు వెళ్ళే లోకములు) చేరి, అక్కడ చాలా సంవత్సరములు (అక్కడే శాశ్వతముగా ఉంటాడా అన్నంత కాలము) నివాసము ఉండి, అక్కడ సుఖములను అనుభవించి, వాళ్ళ చేసుకున్న సాధన యోగ్యతను బట్టి, హిరణ్యగర్భ బ్రహ్మ దేవుడు) లోకమునకు లేదా సత్య లోకము దాకా వెళ్ళి, మరలా తిరిగి జన్మ పొందవలసిన సమయము వచ్చినప్పుడు

మంచి శాస్త్రీయమైన, ధర్మ, జ్ఞాన మార్గములు అవలంబించే కుటుంబములో లేదా గొప్ప శ్రీమంతుల కుటుంబములో, నీవు చెప్పిన యోగ భ్రష్టుడు (యోగ సాధన లేదా జ్ఞాన సాధన పూర్తి కాకుండా మరణించినవాడు) తప్పకుండా పుట్టుతాడు.

యోగ భ్రష్టుడు లేదా మధ్యలో యోగ సాధన ఆగిపోయినవాడు, మరణ సమయములో ఏ స్థాయిలో ఉన్నాడో నిర్ణయించి, ఆ స్థాయికి తగ్గ కుటుంబములలో తిరిగి జన్మిస్తాడు. ఒక వేళ యోగాభ్యాసము చేస్తూ ఉండగా, మనస్సులోని కొన్ని కుసంస్కారములు, ప్రాపంచక విషయ భోగ వాసనలు కొంత పోతూ లేదా తగ్గుతూ ఉంటాయి (పూర్తిగా తగ్గలేదు). ఇంకా కొంత భోగ వాసనలు ఉన్నవాడు, ఆధ్యాత్మిక సాధన ముందుకు సాగే మంచి మరియు సంపన్నుల కుటుంబములలో జన్మించి, ఒక వైపు ఆ ఐశ్వర్యము, భోగములు అనుభవిస్తూ, తన భోగ వాసనలను తీర్చుకుంటూ, రెండవ వైపు తన యోగ సాధన కూడా సాగిస్తూ ఉంటాడు.

శ్రీమద్భవద్గీత – 6-42 – "అథవా యోగినామేవ కులే భవతి ధీమతాం। ఏతద్ధి దుర్లభతరం లోకే జన్మ యదీదృశం" - పైన చెప్పిన విధముగా కాకపోతే, కేవలము యోగుల కుటుంబములలో లేదా బుద్ధిమంతుల (పరమాత్మ తత్త్వ జ్ఞాన వంతులు) కుటుంబములో పుట్టుతారు.

కాని మంచి శాస్త్రీయమైన, ధర్మ, జ్ఞాన మార్గములు అవలంబించే మరియు గొప్ప శ్రీమంతుల కుటుంబములో పుట్టుట అసంభవము. ఏ మాత్రము సంపద లేని (దరిద్రులు), యోగమే, జ్ఞానమే ప్రధానముగా ఉండే కుటుంబములలో జన్మించుట దుర్లభము (అసంభవము) కంటె కూడా చాలా కష్టమైనది.

ఒకవేళ అతనికి ప్రాపంచక విషయ భోగ వాసనలు పూర్తిగా నాశనము అయిపోయి ఉంటే, కేవలము జ్ఞానమే ప్రధానముగా ఉండే (ఏ మాత్రము భోగములు అనుభవించాలనే ఆలోచనలు కూడా లేని) యోగుల కుటుంబములలో జన్మించి, అతడు తనకు మిగిలిన యోగ సాధన చేసుకుంటాడు.

యోగ సాధన ప్రారంభించిన ఏ సాధకుడు, ఏ విధమైన నష్టము పొందదు. తరువాత జన్మలలో ఆ సాధన ఎక్కడ ఆగిపోయిందో, ఆ సాధకుడు సాధన స్థాయి ఎంత ఉందో, ఆ స్థాయికి అనుగుణముగా, అక్కడ నుండి ప్రారంభము చేసుకొని, పై, పై సాధనలను చేసుకోగలిగే ఉన్నతమైన జన్మలనే పొందుతాడు. యోగ సాధన ఎంత కొంచము చేసుకున్నా సరే, సత్కర్మలు

ఆచరించినవారి కంటె ఉన్నతమైన స్థాయి ఫలితములను పొందుతాడు.

శ్రీమద్భగవద్గీత – 6-45 – "ప్రయత్నాద్యతమానస్తు యోగీ సంశుద్ధకిల్బిషః । అనేకజన్మసంసిద్ధః తతో యాతి పరాం గతిం" - చిన్న ప్రయత్నమునకు కూడా మంచి ఫలితము ఉంది అని అంతటితో ఆగిపోకుండా, యోగ సాధన లేదా తత్త్వ జ్ఞానము కోసము ప్రయత్నము ఉత్తమమైన, నిరంతరము, చాలా తీవ్రముగా, తీక్షణముగా, ప్రకృష్టముగా చేసుకున్న నిజమైన యోగికి, మనస్సులో ఉండే పాపములు, అజ్ఞానము, మాలిన్యము పూర్తిగా తొలగిపోయి, పరిశుద్ధమై అనేక జన్మల నుండి చేసుకుంటున్న ప్రయత్నములకు సిద్ధిని పొంది, తత్త్వ జ్ఞానము పరిపూర్ణముగా లభించి, సర్వోత్కృష్టమైన, శాశ్వతమైన, అఖండమైన దివ్య ఆనందము, పరమ పదము (మోక్షము) పొందుతాడు.

ఏ కార్యము సిద్ధించాలన్నా నిరంతరమైన ప్రయత్నము, ఓర్పు చాలా అవసరము.

శ్రీమద్భగవద్గీత – 6-10 – "యోగీ యుంజీత సతతమ్ ఆత్మానం రహసి స్థితః। ఏకాకీ యతచిత్తాత్మా నిరాశీరపరిగ్రహః" - యోగము (హృదయములో పరమాత్మను స్పష్టముగా దర్శించి, ఏకాగ్రతతో ధ్యానించుట) అభ్యాసము చేయువాడు, మనస్సును ప్రాపించక విషయముల నుండి నియంత్రించి, అదుపులో పెట్టుకొని, స్థిరముగా యోగములోనే లగ్నము చేయుటకు (పరమాత్మతో అనుసంధానము చేయుట) సాధన ఎల్లప్పుడూ, నిరంతరము చేయాలి. యోగము సిద్ధించుటకు మనస్సుకు ఏకాంత వాసము (ఒంటరిగా) అభ్యాసము చేసుకొని.

యోగి తను మాత్రమే ఒంటరిగా ఉండి (ప్రాపించక విషయములను మనస్సు లోపలకి తీసుకోకుండా), తన శరీరమును, ఇంద్రియములను, చిత్తమును (మనస్సుని, బుద్ధిని, అహంకారముని, తెలివి మరియు జ్ఞాపక శక్తిని) నిగ్రహించుకొని, ఏ రకమైన కోరికలు లేకుండా, మనస్సుని పరిశుభ్రము చేసుకొని, ప్రాపించక విషయములను మనస్సులోకి రానివ్వకుండా మనస్సుని నిశ్చల స్థితిలో ఉంచుకొని, పరమాత్మను మనస్సులో

అనుసంధానము చేసుకొని, అభ్యాసముతో మనస్సులో పరమాత్మను స్థిరముగా ఉంచుకోవాలి.

శ్రీమద్భవద్గీత – 6-47 – "యోగినామపి సర్వేషాం మద్గతేనాంతరాత్మనా। శ్రద్ధావాన్ భజతే యో మాం స మే యుక్తతమో మతః" - ఇతర దేవతలను ధ్యానము చేసేవాళ్ళు యోగులు చాలా మంది ఉన్నారు. వాళ్ల కంటె తన అంతరాత్మను (మనస్సును) నా యందే స్థిరముగా నిలిపి ఉంచిన, శ్రద్ధ కలిగిన భక్తుడు, నన్నే ఆశ్రయించి, ఎప్పుడూ నన్నే సేవిస్తూ ఉంటాడో, నన్నే (పరమాత్మనే) తప్ప ఇతర దేవతలను, వస్తువులను, విషయములను ఆశ్రయించకుండా ఉంటాడో అటువంటివాడు, యోగుల కంటె కూడా ఉత్తమమైనవాడు, శ్రేష్టమైనవాడు.

యోగాభ్యాసముతో శ్రద్ధను, భక్తిని కూడా కలుపుకొని, పరమాత్మనే ధ్యేయ లక్ష్యముగా సాధన చేసేవాడు, యోగ సాధకుల కంటె ఉత్తమమైనవాడు. 4-25 వ శ్లోకములో చెప్పిన వివిధ యోగాభ్యాసములు చేసే సాధకులు, చేసే ప్రతి పనిని యోగముగా భావించి చేసే సాధకుల కంటె, పరమాత్మనే

మనస్సులో స్థిరముగా స్థాపించుకొని, అంతరాత్మను పరమాత్మ యందే లగ్నము చేసి, శ్రద్ధగా, భక్తితో నిరంతరము పరమాత్మనే ఎవరైతే సేవిస్తూ ఉంటాడో, అటువంటి యోగ సాధకుడు ఉత్తమమైన యోగ సాధకుడు.

<u>ఉదాహరణ:</u>

మహాభారతము – వాన పర్వము– భగీరథ ప్రయత్నము

రాముడి పూర్వజుడు సగర మహారాజు 100 వ అశ్వమేధ యాగము చేసి, యాగ అశ్వమును దేశ పర్యటనకు వదలగా, ఇంద్రుడు పరీక్షించి యాగ ఫలము ఇచ్చుటకు, యాగ అశ్వమును దొంగిలించి, పాతాళములో కపిల మహర్షి సమాధిలో ఒక చెట్టు క్రింద కూర్చొని ఉంటే, ఆ చెట్టుకు కట్టేసి, మాయమైపోయాడు. యాగ అశ్వము ఎంతకీ తిరిగి రాకపోయేసరికి, సగరుడు తన 60,000 మంది కుమారులను (దివ్య శక్తులకు ప్రతీకలు) యాగ అశ్వమును వెదుకుటకు పంపుతాడు. వాళ్ళు యాగ అశ్వమును భూమి అంతా వెతికి, దొరకకపోతే, సముద్రమును తవ్వి పాతాళములో యాగ అశ్వమును వెతుకుతుంటే, కపిల మహర్షి తపస్సు చేస్తున్న

ప్రదేశములో, చెట్టుకు కట్టి ఉన్న యాగ అశ్వమును చూసి, ఈ మహర్షే మన అశ్వమును దొంగిలించాడని అందరూ బిగ్గరగా ఆహాకారము చేయగా, కపిల మహర్షి సమాధి భంగమై, ఒక్కసారిగా కళ్ళు తెరిచే సరికి, ఆయన తప శక్తికి 60,000 సగర పుత్రులందరూ ఒక్కసారిగా భస్మమై పోయారు. ఎంత కాలమైనా సగర పుత్రులు రానందున, సగర మహారాజు, తన మరొక భార్య కుమారుడైన అసమంజుడును, యాగ అశ్వమును వెతికి తీసుకురమ్మని పంపాడు. అసమంజుడు యోగ దృష్టితో చూసి, తిన్నగా కపిల మహర్షి దగ్గరకు వెళ్ళి, ఆయన ముందు కూర్చొని, ధ్యానము చేస్తూ, ధ్యానములో కపిల మహర్షిని యాగ అశ్వమును తీసుకొని వెళ్ళుటకు, తన అన్నలకు సద్గతి ప్రసాదించమని వినయముగా ప్రార్థిస్తాడు. అప్పుడు కపిల మహర్షి ధ్యానములో అది విని, యాగ అశ్వమును తను దొంగిలించలేదని, జరిగిన దంతా చెప్పి, యాగ అశ్వమును తీసుకువెళ్ళమని, స్వర్గ లోకములో ఉండే ఆకాశ గంగ ఇక్కడకు (పాతాళము) వచ్చి, ఈ బూడిద రాసులపైన ప్రవహిస్తే, మీ అన్నలకు సద్గతి ప్రాప్తిస్తుంది అని చెప్పాడు.

సగర మహారాజు అశ్వమేధ యాగము పూర్తి చేసి, తన పిల్లల సద్గతి కోసము ఆకాశ గంగను తీసుకురావటము కోసము తన ప్రయత్నము తాను చేసి, సఫలము కాకుండానే ఆయన జీవితము అంతము అయిపోయింది. తరువాత సగర కుమారుడు అసమంజుడు, అసమంజుడు కుమారుడు అంశమంతుడు, అంశమంతుడు కుమారుడు దిలీపుడు తమ పితరులకు సద్గతి కోసము ఆకాశ గంగను తీసుకురావటము కోసము ప్రయత్నము చేసి, సఫలము కాకుండానే వాళ్ళ జీవితములు కూడా అంతము అయిపోయింది. దిలీపుడు కుమారుడు భగీరథుడు, రాజ్య పాలనను తన మంత్రులలో ఒకరికి అప్పగించి, ఎలాగైనా ఆకాశ గంగను తీసుకురావాలని బ్రహ్మ దేవుడి కోసము తీవ్రమైన తపస్సు చాలా కాలము చేశాడు. బ్రహ్మ దేవుడు ప్రత్యయమైతే, ఆకాశ గంగను భూమి మీదకు, తరువాత పాతాళమునకు పంపమని కోరాడు. దానికి బ్రహ్మ దేవుడు తథాస్తు అని, కాని ఆకాశములో సూక్ష్మ రూపములో ఉన్న గంగాదేవి తిన్నగా భూమి మీదకు వస్తే, ఆ వేగమునకు భూమి తట్టుకోలేదు. ఆకాశ గంగ వేగమును మధ్యలో ఆపాలి, అది పరమేశ్వరుడు ఒక్కడే చేయగలడు. అందుచేత

దానికోసము నీవు పరమేశ్వరుడి కోసము తపస్సు చేసి, ఆకాశ గంగను పరమేశ్వరుడి జటాజూటములో దిగి, అక్కడ నుండి గంగ భూమి మీదకు దిగితే, భూమి తట్టుకోగలదు. దీనికోసము పరమేశ్వరుడి గురించి తపస్సు చేసి, ఆయనను ప్రార్థించు. నీకు విజయము కలుగుగాక అని ఆశీర్వదించి, అదృశ్యమైపోయాడు (ప్రయత్నమునకు అడ్డంకి వచ్చి ఆగింది).

భగీరథుడి ప్రయత్నము మరలా మొదటికి వచ్చింది. భగీరథుడు పరమేశ్వరుడి కోసము తీవ్రమైన తపస్సు చేశాడు. పరమేశ్వరుడు ప్రత్యక్షమయ్యాడు. భగీరథుడు, పరమేశ్వరుడిని ఆకాశ గంగ భూమి మీదకు వచ్చేలా సహాయము చేయమని ప్రార్థించాడు. పరమేశ్వరుడు తథాస్తు అని దీవించాడు. ఆకాశ గంగ నన్నెవరు తట్టుకోగలరు అనే మహాగర్వముతో మహావేగముగా క్రిందకు పడుతుంటే, పరమేశ్వుడు తన జటాజూటమును విప్పి, గంగాదేవిని తన జటాజూటములో బంధించాడు. ఆ జటాజూటములో ఎలా వెళ్ళాలో తెలియక గంగాదేవి ఆ జటాజూటములోనే తిరుగుతూ ఉంది (ప్రయత్నమునకు అడ్డంకి వచ్చి మళ్లా ఆగింది). భగీరథుడు మళ్ళీ పరమేశ్వరుడిని ప్రార్థించి

ఆ గంగను విడిచిపెట్టు స్వామీ అని ప్రార్థించాడు. అప్పుడు పరమేశ్వరుడు ఒక్క జటను ప్రక్కకు తెలిగించి, భూమి ఎంత గంగా ప్రవాహమును భరించగలదో అంత గంగా ప్రవాహమును మాత్రమే వదిలిపెట్టాడు. గంగాదేవి శివుని ద్వారా భూమి మీదకు చేరింది.

అప్పుడు గంగాదేవి, నాకు పాతాళమునకు ఎలా వెళ్ళాలో తెలియదు. నీవు దారి చూపిస్తే నేను నిన్ను అనుసరించి అలా ప్రవహిస్తాను అని అంది. భగీరథుడు దారి చూపిస్తూ ముందు వెళ్ళుతున్నాడు, గంగాదేవి అతని వెనుక ఉరకలు వేస్తూ దారిలో ఉన్నవాటిని ముంచేస్తూ, ప్రవహిస్తున్నది. దారిలో జహ్ను మహర్షి (విష్ణువు యొక్క అవతారము) యొక్క ఆశ్రమము ఉన్నది. ఆ ఆశ్రమములో యజ్ఞ కార్యక్రమము జరుగుతున్నది. గంగానది ఆ దారిలో వెళ్ళుతూ ఆ యజ్ఞ వాటికను, ఆశ్రమమును ముంచి వేసినది. ముందు వెళ్ళుతున్న భగీరథుడు చూడలేదు. జహ్ను మహర్షికి కోపము వచ్చి, గంగను పూర్తిగా త్రాగేశాడు. కొంత సేపటికి భగీరథుడు వెనక్కు తిరిగి చూస్తే, గంగానది కనిపించలేదు. భగీరథుడు వెనక్కు వెళ్లి చూసేసరికి, జహ్ను మహర్షి త్రాగేశాడని తెలిసింది (ప్రయత్నమునకు అడ్డంకి వచ్చి మళ్లా ఆగింది).

భగీరథుడు జహ్ను మహర్షిని ప్రార్థించి, అన్ని విషయములు చెప్పే సరికి జహ్ను మహర్షి క్షమించి, గంగానదిని తన చెవిలో నుంచి విడిచిపెట్టాడు. జహ్ను మహర్షి విడిచిపెట్టాడు కాబట్టి, గంగాదేవికి జాహ్నవి అని పేరు వచ్చినది. అప్పుడు గంగాదేవి మరలా ప్రవహిస్తూ పాతాళము వరకు ప్రవహించి వెళ్ళింది. తరువాత పాతాళములో తన పితృదేవతల బూడిద రాసులపైన ప్రవహింపచేసి, వాళ్ళకు సద్గతి కలిగేలా చేశాడు.

భగీరథుడు **దీర్ఘ కాలము** ప్రయత్నము చేసి, మధ్యలో కలిగిన విఘ్నములకు ఆపకుండా, తొలగించుకుంటూ, **నిరంతరము** ప్రయత్నిస్తూ, బ్రహ్మ దేవుడిని, పరమేశ్వరుడిని, గంగాదేవిని, జహ్ను మహర్షిని ప్రార్థిస్తూ **సత్కారముతో సేవించుకుంటూ** ప్రయత్నము చేశాడు. అందుచేత సఫలము పొందాడు.

ఆధునిక యువకులు, ఇటువంటి పురాణ కథలను, పుక్కిటి పురాణములు అని, పురాణములు కల్పితములు, Mythology (Myth – కల్పితము) అని నమ్మరు. దీనినే సూక్ష్మ రూపములో ఆకాశములోని గంగ ప్రవాహము **(సూక్ష్మ రూపములో ఉన్న**

సంస్కారములు, మనస్సు), భగవంతుడి మీదకు దిగి **(సంస్కారములను, మనస్సును భగవంతుడి మీద స్థిరముగా ఉంచుకొని)**, భగవంతుడి నుండి భగీరథుడి వెంట ప్రవహించింది **(ఆ సంస్కారములు, మనస్సు భగీరథుడి వంటి పురుషుడిని, జీవుడు చెప్పినట్లు విని, అనుసరిస్తుంది**.

15. దృష్టాఽ నుశ్రవిక విషయ వితృష్ణస్య వశీకార సంజ్ఞా వైరాగ్యం

దృష్ట ఆనుశ్రవిక విషయ వితృష్ణస్య – ఈ లోకములో, పై లోకములలో కనిపించే, కనిపించని వస్తువులు, విషయములు, వేద విహితమైన భోగములలో ఉండే దోషములను తెలుసుకొని, వాటి అన్నిటి మీద ఉండే కోరికలు పూర్తిగా తొలగిపోయిన తరువాత

వశీకార సంజ్ఞా వైరాగ్యం – ఇంద్రియములు వాటి ఇష్టము వచ్చినట్లు ప్రవర్తించకుండా, చెప్పినట్లు వినే స్థితికి వచ్చినప్పుడు, ఏ వస్తువు మీద కోరిక లేకపోవుట - దీనిని వశీకార వైరాగ్యము అంటారు.

వైరాగ్యమును ప్రాథమికముగా విభజిస్తే **1. అపర వైరాగ్యము** - మొదటి స్థాయి వైరాగ్యము. **2. పర వైరాగ్యము** – ఉత్తమ, అంతిమ స్థాయి వైరాగ్యము.

వైరాగ్యము:

వస్తువులు దొరకనప్పుడు, వాటి మీద కలిగే వైరాగ్యము తక్కువ స్థాయి వైరాగ్యము. తరువాత వస్తువులు దొరికితే వెంటనే వాటిపైన కోరిక వెంటనే విజృంభించి, రాగము కలుగుతుంది. వస్తువులు దొరికి, తమ దగ్గర ఎదురుగుండా ఉన్నా, వాటి దుష్ప్రభావములను తెలుసుకొని, అవి నాకు వద్దు అనే స్థితిని అసలైన ఉత్తమ స్థాయి వైరాగ్యము అంటారు. ఆహారము దొరకక పస్తు ఉంటే తక్కువ స్థాయి వైరాగ్యము. ఆహారము దొరికినా, ఏదో ఫలితము కొరకు ఆహారమును స్వీకరించకుండా, ఉపవాసము అంటారు. వస్తువులు, భోగములు ఉన్నప్పుడు, వాటిలో సహజముగా ఉండే దోషములను (త్రిగుణాత్మకమైనవి – సత్త్వ, రజో, తమో గుణముల వలన కలిగే దోషములు) తెలుసుకొని, ఇంద్రియ నిగ్రహము కలిగి, మనస్సులో వాటిపైన కోరికలు, రాగము

పూర్తిగా తొలగిపోయిన స్థితిని వైరాగ్యము అంటారు. వైరాగ్యములో నాలుగు దశలు ఉంటాయి – **1. యతమాన సంజ్ఞా వైరాగ్యము, 2. వ్యతిరేక సంజ్ఞా వైరాగ్యము, 3. ఏకేంద్రియ సంజ్ఞా వైరాగ్యము, 4. వశీకార సంజ్ఞా వైరాగ్యము**:

1. యతమాన సంజ్ఞా వైరాగ్యము – ఇంద్రియములు వాటి ఇష్టము వచ్చినట్లు ప్రవర్తించే స్థాయి నుండి, కొంత పై స్థాయికి పెరిగి, ఇంద్రియములలో మరియు ఆ వస్తువులలో సహజముగా ఉండే గుణముల దోషములను తెలుసుకొని, వాటి మీద మనస్సులో వైరాగ్యమును తెచ్చుకోవాలి అనే ప్రయత్నమును ప్రారంభించి, ప్రయత్నము చేస్తూ ఉండే దశ. ఈ దశ ప్రారంభ దశ. ఈ దశలో సాధారణ మానవుల కంటె ఇతని వివేకము కొంచము ఎక్కువ స్థాయిలో పనిచేస్తుంది.

2. వ్యతిరేక సంజ్ఞా వైరాగ్యము - సాధకుడు తన మనస్సులోకి తొంగి చూసుకొని, ఎన్ని కోరికలు అనే దోషములు ఇంకా మనస్సులో ఉన్నాయి, ఎన్ని కోరికలు అనే దోషములు మనస్సు నుండి పోయాయి అని పరిశీలించుకునే దశ. ఆ పరిశీలన తరువాత మనస్సులో ఇంకా మిగిలిన కోరికలు అనే దోషములను

ఎలా తొలగించుకోవాలి అని ఆలోచించి, దానికి తగిన సాధనను చేసుకుంటాడు.

3. ఏకేంద్రియ సంజ్ఞా వైరాగ్యము – ఈ దశలో సాధకుడు బాహ్యములో ఉండే వస్తువుల మీద స్థూలమైన కోరికలు పూర్తిగా తొలగించుకుంటాడు. కాని అతని మనస్సులో సూక్ష్మ రూపములలో, ఆ యా ఇంద్రియములకు సంబంధించిన కోరికలు, ఆసక్తి అనే బీజ రూపములో మనస్సులో పేరుకుపోయి ఉంటాయి. ఈ ఆసక్తి ఎప్పుడైనా కోరిక అనే మొలకను వేయవచ్చు, ఆ మొలక ప్రవృత్తి అనే కార్య రూపము దాల్చ వచ్చును. సాధకుడు ఈ ఆసక్తి అనే బీజమును కూడా తొలగించుకునే సాధన చేయవలెను.

4. వశీకార సంజ్ఞా వైరాగ్యము - మనస్సులో ఆసక్తి కూడా తోలపోయిన సాధకుడికి, కోరికలు, రాగములు పుట్టనే పుట్టవు. అప్పుడు ఇంద్రియములు జీవుడి వశములో ఉంది, జీవుడి మాట వింటుంది. ఇది అన్నిటి కంటె ఉత్తమమైన వైరాగ్యము.

శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ శ్రీమద్భగవద్గీతలో అనేక పర్యాయములు రాగ ద్వేషములకు అతీతముగా, నిష్కామ కర్మలు చేయమని చెప్పాడు. వైరాగ్యము గురించి 13 వ అధ్యాయములో

శ్రీమద్భగవద్గీత – 13-9 – "ఇన్ద్రియార్థేషు వైరాగ్య మనహంకార ఏవ చ I జన్మమృత్యుజరావ్యాధి దుఃఖదోషాను దర్శనమ్" – ఆ, యా ఇంద్రియములకు అలవాటు బడ్డ విషయము (వస్తువులు, విషయములు) మీద విరక్తి పెంచుకొని, ఆ విషయముల మీద మనస్సులో ఏర్పడే కోరికలు తగ్గించుకోవాలి. నేను గొప్పవాడిని అనే గర్వము, దర్పము ఉండకూడదు. ఈ శరీరమే నేను (జీవాత్మ) అనే భావన కూడా ఉండకూడదు.

ఏ దోషము వలన ఈ జన్మ, మృత్యువు, వార్ధక్యము, వ్యాధులు (శారీరక, మానస), దుఃఖములు (ఆది భౌతిక దుఃఖము, ఆది ఆధ్యాత్మిక దుఃఖము, ఆది దైవిక దుఃఖము) ఎలా కలిగాయో, అందులో ఉండే దోషములను శాస్త్రము చెప్పిన విధానములో అర్థము చేసుకొని, గుర్తించే ప్రాథమికమైన **యతమాన సంజ్ఞా వైరాగ్యము** గురించి చెప్పాడు.

శ్రీమద్భగవద్గీత – 13-10 – "అసక్తిరనభిష్వంగః పుత్రదారగృహాదిషు । నిత్యం చ సమచిత్తత్వమ్ ఇష్టానిష్టోపపత్తిషు" - పుత్రులు, భార్య యందు, ఇల్లు, కారు మొదలైన భోగ్య వస్తువులయందు సంగము, సంబంధము, ప్రీతి లేకుండా తీవ్రమైన, ఉత్కంఠమైన అనుబంధము (నాది అనే స్థాయి మించిపోయి, అదే నేను అనే స్థాయి – దానికి ఏమైనా అయితే నాకు అయింది అనే భావన), లేకుండా ఉండుట.

ఇష్టమైన జీవులు, వస్తువులు కలిగినప్పుడు కాని సుఖము లేదా ఇష్టము లేని జీవులు, వస్తువులు కలిగినప్పుడు కాని (దుఃఖము) భావోద్వేగములు కలుగకుండా, చిత్తమును (మనస్సు, బుద్ధి) సమత్వముగా, ప్రశాంతమైన స్థితిలో ఉంచుకోవాలి అనే **వశీకార సంజ్ఞా వైరాగ్యము** గురించి చెప్పాడు.

నిష్కామ కర్మ ద్వారా చిత్త శుద్ధి కలిగినప్పుడు, దోష దర్శనము అనే సాధన సరిగ్గా చేసుకుంటే, వైరాగ్యము యొక్క నాలుగు దశలు ఒకదాని తరువాత, మరొకటి క్రమముగా తప్ప కుండా కలుగుతాయి.

ఉదాహరణ:

మహా భారతము – వాన పర్వము – భగీరథుడు – భగీరథుడు తన పితృ దేవతల ఉత్తమ గతుల కోసము, బ్రహ్మ దేవుడి కోసము, శివుడి కోసము తీవ్రమైన తపస్సులు చేసి, ఆకాశములో సూక్ష్మ రూపములో ఉన్న గంగాదేవిని, భూమి మీదకు, తరువాత పాతాళమునకు తీసుకువెళ్లి, ఆయన **నిష్కామ కర్మ పూర్తిగా చేసి, చిత్త శుద్ధి ఏర్పడి, దోష దర్శనము చేసి, మొదటి స్థాయి అయిన యతమాన సంజ్ఞా వైరాగ్యము స్థితి** కలిగి, ఈ రాజ్యముతో నాకు పని ఏమిటి అని ఆలోచించి, తన సామంతులలో ఒక ధార్మికుడైన సామంత రాజును ఎన్నుకొని, రాజ్య భారము ఆయనకు అప్పగించి, ఆ దేశము (రాజ్యము) దాటి ప్రక్క దేశమునకు (రాజ్యమునకు) వెళ్ళిపోయాడు. తన శరీరమును పోషించుటకు, ఎవరూ ఆయనను గుర్తించని ప్రదేశములలో బిచ్చమెత్తుకుంటూ (**ఒక చక్రవర్తిగా ఉన్నవాడు, తన అహంకారమును జయించుటకు**) బతుకుతున్నాడు. చాలా రోజులు గడిచాక, గడ్డము, మీసములు పెరిగి, తల మీద జుట్టు పెరిగి జడలు కట్టి, ఎవ్వరూ గుర్తు పట్టలేరని నిర్ణయించుకొని, తన

రాజ్యమునకు వచ్చి కొన్నాళ్ళు అక్కడ బిచ్చమెత్తుకొని, తన శరీరము బాగా చిక్కిపోయిన తరువాత తన రాజధానిలో అయోధ్యకు వచ్చి బిచ్చమెత్తుకొని, తరువాత తాను మహారాజుగా ఉన్న తన రాజ భవనము ముందు నుంచొని "భవతీ భిక్షాం దేహి" అని అడుకుంటున్నాడు (**భగీరథుడు రెండవ స్థాయి అయిన వ్యతిరేక సంజ్ఞా వైరాగ్యము స్థితికి వచ్చాడు**).

కొన్నాళ్ళ తరువాత, ఆ రాజ భవనము యొక్క ద్వారా పాలకుడు ఈయన కంఠ స్వరమును గుర్తుపట్టి, భగీరథి మహారాజుగారు వచ్చారు అని గట్టిగా అరిచాడు. అది రాజ్యము పాలిస్తున్న ఆ సామంత రాజుకు తెలిసి, ఆయన బయటకు వచ్చి, లోపలి రండి అని తీసుకువెళ్లి, ఈ రాజ్యము మీదే, మీరు మీ రాజ్యమును వెనక్కు తీసుకొని పాలించండి అని అన్నాడు. అప్పుడు భగీరథుడు నేను మహారాజును కాను, నేను బిచ్చగాడిని, నాకు బిచ్చమేస్తే నేను వెళ్ళిపోతాను అని అన్నాడు. అప్పుడు ఆ సామంత రాజు తెలివిగా, సరే ఈ రాజ్యమునే నేను మీకు బిచ్చముగా వేస్తున్నాను. మీరు ఈ రాజ్యమును బిచ్చముగా తీసుకోండి, అని అన్నాడు. దానికి భగీరథుడు నేను శరీర పోషణకు

మాత్రమే బిచ్చమెత్తుకుంటున్నాను. నా శరీర పోషణకు ఎంత కావాలో అంతే తీసుకుంటాను అని చెప్పి వెళ్ళిపోయాడు (**భగీరథుడు మూడవ స్థాయి అయిన ఏకేంద్రియ సంజ్ఞా వైరాగ్యము స్థితికి వచ్చాడు**). తరువాత ఆ రాజ్యములో మారు మూలలలో బిచ్చమెత్తుకుంటున్నాడు.

కొన్నాళ్ళ తరువాత ఆ సామంత రాజు మరణించాడు. అప్పుడు ఆ రాజ్యమును పాలించే సామర్ధ్యము, అర్హత కలిగినవారు ఎవ్వరూ లేరు. అప్పుడు మంత్రులు అందరూ, పెద్దవాళ్లు, ప్రజలు అంతా కలిసి భగీరథిని వెతికి పట్టుకొని, అయ్యా I మీరు తప్ప ఈ రాజ్యమును పాలించే అర్హత ఉన్నవాళ్లు ఇంకెవ్వరూ లేరు. ఈ రాజ్యమును బిచ్చముగా తీసుకొని పాలిస్తారో లేదా మీ బాధ్యతగా తీసుకొని పాలిస్తారో మీరే నిర్ణయించుకొని, మీరు వచ్చి పాలించాలి, అని అందరూ ప్రార్థించారు. అప్పటికే భగీరథుడికి ఉత్తమ స్థాయి అయిన **వశీకార సంజ్ఞా వైరాగ్యము స్థితి** పూర్తిగా కలిగినది. ఆయన అలాగే అని వచ్చి, రాజ్యపాలనలో ఉండే భోగముల మీద ఏ విధమైన ఆసక్తి లేకుండా, రాజ్యపాలన తన బాధ్యతగా భావించి రాజ్యపాలన చేశారు.

వైరాగ్యము:

సాధారణ మానవులకు వైరాగ్యము అంటే పూర్తి అవగాహన లేదు. వైరాగ్యము అంటే అన్నిటినీ వదిలేసి బైరాగిగా మఠములో తిని, తిరగటము అనే భ్రమ చాలా మందిలో ఉంది. అన్నీ పొందగలిగే సామర్థ్యము ఉండి కూడా, నాకు అవసరమైనవా? అనవసరమైనవా? అని పరీక్షించుకొని, వాటిలోని దోషములను గ్రహించి, కష్టము కలిగించేవాటిని ప్రక్కకు పెట్టి, తన లక్ష్యమునకు ఉపకరించే వాటిని మాత్రమే పొందుతూ, తన లక్ష్యమునకు ఆటంకము, కష్టములు కలిగించే వాటిని, నాకు అక్కరలేదు అని తిరస్కరించుట వైరాగ్యము అని అంటారు.

మానవులు తమ జీవిత లక్ష్యము తన కష్టములను అన్నిటినీ తొలగించే పరమ ప్రయోజనమును (మోక్షము) పొందాలని నిర్ణయించుకొని, ఆ లక్ష్యమునకు ఆటంకములు కలిగించే ప్రతి కోరిక, ప్రతి వస్తువు, ప్రతి విషయము నాకు వద్దు అనే నిర్ణయము తీసుకొని, తన ఇంద్రియములను, మనస్సును నియంత్రించుకొని, తన లక్ష్యమును సాధించుకోవాలి. చిన్న పిల్లలకు

వైరాగ్యము కలగవచ్చునా? లేదా? ఈ ప్రశ్నకు కఠోపనిషత్తులో విస్తృతముగా చెప్పారు.

కఠోపనిషత్తు:

గౌతముడు (వాజశ్రవసుడు) అనే ఋషి విశ్వజిత్ అనే యజ్ఞము చేసి, తన సర్వస్వమును ఋత్త్విక్కులకు దానముగా ఇచ్చాడు. అతనికి నచికేతుడు అనే పుత్రుడు (8 – 12 మధ్యలో వయస్సులో ఉన్నవాడు) ఉన్నాడు. నచికేతుడు దానములు సరిగ్గా జరగటలేదు అని గమనించాడు. గో దానములో వట్టిపోయిన, ముసలి ఆవులను, పనికిరాని వస్తువులను దానము ఇస్తున్నాడు. అట్టి దానమునకు ఫలితము - సుఖము లేని నరకమునకు వెళ్ళుదురు లేదా జన్మలను పొందుతారు. ఆత్మ దానముతో (తనని తాను సమర్పించుకొనుట) తండ్రి ఇచ్చే దానములను సరిచేయాలనే ఉద్దేశముతో, తండ్రిని సమీపించి "తండ్రీ I నన్ను ఎవరికి దానము ఇస్తావు" అని అడిగాడు. తండ్రి ఒకటి, రెండు సార్లు ఊరుకొని, కొడుకు మూడవ సారి అదే ప్రశ్న అడగగా, కోపము వచ్చి, **"మృత్యువే త్వా దదామీతి"** – నిన్ను మృత్యువుకు (యముడికి)

ఇస్తాను వెళ్ళిపో అని జవాబు చెప్పాడు. తరువాత తండ్రి అలా అన్నందుకు బాధ పడ్డాడు.

తండ్రి వచనము ప్రకారము నచికేతుడు యమ లోకమునకు (యముడు ఇంటికి) వెళ్ళాడు. ఆ సమయములో యముడు ఇంట్లో లేడు. ఇంట్లో వాళ్ళు లోపలి రమ్మన్నా యజమాని ఇంట్లో లేడు కాబట్టి, నేను లోపలి రాలేను అని చెప్పి, నచికేతుడు ఆ ఇంటి బయటనే కూర్చొన్నాడు. అలా మూడు రాత్రులు గడిచినాయి. యముడు ఇంటికి తిరిగి వచ్చాడు. అతిధిగా వచ్చిన బ్రాహ్మణ పిల్లవాడు, అగ్ని వాలే గృహములో ప్రవేశించును. మూడు రోజులు తన ఇంటి బయట భోజనము లేకుండా కూర్చొని ఉన్నాడు. ఎవరి గృహములో బ్రాహ్మణుడు నిరాహారుడై యుండునో, ఆ ఇంటి యజమాని ఆశలు, ఆకాంక్షలు, సత్సంగము, మైత్రి, యజ్ఞములు, పుణ్యాదానములు, పుత్ర, పశుసంపదలు నాశనమగును. అందుచేత ఈ పాపము పోగొట్టుకొనుటకు మూడు రాత్రులకు బదులు ఆ పిల్లవాడికి మూడు వరములు ఇస్తాను, అని చెప్పి, ఏమి కావాలో కోరుకో అని అన్నాడు.

దానికి నచికేతుడు, మొదటి వరముగా – "నా తండ్రి అయిన గౌతముడికి (వాజశ్రవసుడికి) నా మీద కోపము లేకుండా, కరుణ కలిగి సమాధానపడి, నీవు పంపిన నేను తిరిగి వెళ్ళగానే, నన్ను అంగీకరించాలి" అని కోరాడు. దానికి యముడు సరే అన్నాడు. రెండవ వరముగా – "నీ దగ్గర మాత్రమే ఉన్న అగ్ని విద్య ఉంది. దానిని నాకు బోధించు" అని కోరాడు. దానికి కూడా యముడు అంగీకరించి బోధించాడు. ఇక మూడవ వరముగా – "జీవాత్మ ఈ దేహమును విడిచి, వెళ్ళిన పిదప, కొందరు అతడు ఉన్నాడని, కొందరు అతడు లేదని పలుకుచున్నారు. నీవు యముడివి (మృత్యు దేవతవు) కాబట్టి, మానవుడు మరణించిన తరువాత ఆ జీవుడు ఏమవుతాడో, ఆ రహస్యము నీకు బాగా తెలుసు కాబట్టి ఆ విషయము నీవు నాకు బోధించుము" అని కోరాడు. దీనికి యముడు ఇది నేను నీకు చెప్పను. దీనిని విడిచిపెట్టి ఇంకొక వరము ఏమైనా కోరుకో అని అన్నాడు. నీవు పూర్ణాయువు కల పుత్రులను, పౌత్రులను, లెక్కలేనన్ని గోవులను, గుర్రములను, ఏనుగులను, బంగారము, గొప్ప సామ్రాజ్యమును ఏదైనా కోరుకో. నేను నీకు ఇస్తాను. నీవు నీకు కావలసినంత

కాలము జీవించుటకు ఆయుస్సు కూడా ఇస్తాను. అపారమైన ఐశ్వర్యము, భూ ప్రపంచమునకు చక్రవర్తి పదవి అన్నీ నీవు అనుభవించునట్లు చేస్తాను. భూ లోకములో దొరకని భోగములు (అప్సరసలు, నృత్యగీతములు, రథములు మొదలైనవి) అవి కూడా ఇస్తాను. నీవు అడిగిన ఆ రహస్యము తప్ప, నీవు ఇంకేమి అడిగినా ఇస్తాను, అని అన్నాడు. అప్పుడు నచికేతుడు "నీవు ఇస్తానన్నది ఏదీ శాశ్వతము కాదు, ఇవన్నీ ఇంద్రియముల శక్తిని నాశనము చేయును. దీర్ఘాయువు కూడా అల్పమైనదే. అందుచేత ఆ అప్సరసలు, నృత్యగీతములు, రథములు, గోవులు, గుర్రములు, ఏనుగులు, బంగారము, రాజ్యము నాకు సుఖములను ఇవ్వలేవు. అవి నీకే ఉండుగాక. మానవుడు భోగభాగ్యములతో సంతృప్తి పొందలేడు, ఇవన్నీ చివరికి కష్టములే కలిగించును. వీటిలో ఉండే దోషములు అన్నీ నాకు తెలుసు. కాబట్టి నేను అడిగినది తప్ప, నాకు మరొకటి వద్దు" అని నిక్కచ్చిగా, స్పష్టముగా చెప్పాడు.

దానికి యముడు "శ్రేయస్సు (మానవులకు శ్రేయస్సును, మంచిని కలిగించేది), ప్రేయస్సు (మానవులకు ప్రియమైనది, ఇష్టపడేది) అని రెండు మార్గములు ఉన్నాయి. వివేకము కలవాడు

విమర్శించి, శ్రేయస్సును కోరుకుంటాడు. కాని అజ్ఞాని, ప్రాపంచక సుఖముల కోసము ప్రేయస్సుని కోరుకొని, దానివలన కలిగే కష్టములను అనుభవిస్తున్నాడు. కాని నీవు వివేకముతో శ్రేయస్సునే కోరుకున్నావు. కాబట్టి, నీ లాంటి వాడికి నాకు ఉపదేశము చేసే భాగ్యము కలిగినదని నేను భావిస్తున్నాను. తత్త్వ జ్ఞానము తెలుసుకుందుకు వైరాగ్యము ముఖ్యమైన అర్హత, అది నీవు పూర్తిగా కలిగి ఉన్నావు. అప్పుడు యముడు తత్త్వ జ్ఞానమును నచికేతుడికి వివరముగా బోధించాడు.

16. తత్పరం పురుషఖ్యాతేర్గుణవైతృష్ణ్యమ్

తత్పరం పురుషఖ్యాతిః గుణ వైతృష్ణ్యమ్ – పర (ఉత్తమ) వైరాగ్యము, పురుషుడికి (జీవాత్మకు), మనస్సుకు (మూల ప్రకృతి - గుణములకి) మధ్య బేధములను వివేకము ద్వారా తెలుసుకొని, ఆ జ్ఞానము స్థిరముగా ఏర్పడినట్లయితే, మనస్సులో ఏ విధమైన కోరికలు లేకుండా, పర వైరాగ్యము కలుగును. ఈ పర వైరాగ్యము, మానవుడు అపర వైరాగ్యము పొందిన తరువాత, తత్త్వ జ్ఞానములోని విషయములు అన్నీ పరిశీలించుకున్న తరువాత, వివేకము కలిగి, పరిపూర్ణమైన సంతృప్తి (నాకు ఏమీ అక్కర లేదు –

మోక్షము, కైవల్యము కూడా అక్కర లేదు) రూపములో ఉండేది పర వైరాగ్యము.

అపర వైరాగ్యములో నాలుగు దశలు – 1. యతమాన సంజ్ఞా వైరాగ్యము, 2. వ్యతిరేక సంజ్ఞా వైరాగ్యము, 3. ఏకేంద్రియ సంజ్ఞా వైరాగ్యము, 4. వశీకార సంజ్ఞా వైరాగ్యము – **అపర (మొదటి స్థాయి) వైరాగ్యము**. ఈ వైరాగ్యము తత్త్వ జ్ఞానము పొందుటకు యోగ్యత, అర్హత మాత్రమే కలిగిస్తుంది. ఇది పర (ఉత్తమ) వైరాగ్యము మాత్రము కాదు.

గుణ వైతృష్ణ్యమ్ - పర వైరాగ్యము అంటే ఏ విధమైన కోరిక లేకపోవటము. కష్టముల నుండి గట్టెక్కాలని కాని, తత్త్వ జ్ఞానము, మోక్షము, కైవల్యము పొందాలని కాని ఏ విధమైన కోరిక కూడా ఉండకూడదు.

ఈ గుణవైతృష్ణ్యమ్ కలిగిన తరువాత, **పురుషఖ్యాతిః –** జీవాత్మ (ద్రష్ట – చూసే వ్యక్తి) యొక్క శాంత, ఆనంద స్వభావము మరియు చంచలమైన మనస్సు యొక్క స్వభావము (చూడబడే

ప్రపంచము, వస్తువులు – త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి యొక్క స్వభావము, మూడు గుణములు కలిగించే – సత్త్వ గుణము - సుఖము, రజో గుణము - కష్టములు, తమో గుణము - మోహము) మధ్య ఉండే బేధములను తెలుసుకున్నప్పుడు, పురుషుడి వివేకము, యశస్సు కలిగినప్పుడు మాత్రమే పర (ఉత్తమ) వైరాగ్యము కలుగును. ఈ వైరాగ్యమే మనస్సులో ఏ విధమైన కదలికలు లేకుండా, ప్రశాంతముగా ఉంచుతుంది. ఈ పర వైరాగ్యము కోసము సాధన చేసుకోవాలి.

చిత్త పరికర్మలు (17 వ సూత్రము నుండి 33 వ సూత్రము వరకు)

17. వితర్క విచారాఽ నందాస్మితా స్వరూపానుగమాత్సంప్రజ్ఞాతః

చిత్త వృత్తి నిరోధము లేదా సమాధి రెండు విధములుగా ఉంటుంది – **1. సంప్రజ్ఞాత సమాధి, 2. అసంప్రజ్ఞాత సమాధి**.

1. సంప్రజ్ఞాత సమాధి – ఈ సంప్రజ్ఞాత సమాధిలోని (వస్తువుల ఉనికి తెలుస్తూ ఉండగా, మనస్సు ఆ వస్తువు మీద స్థిరముగా ఉండుట, ఇతర వస్తువులు మీద దృష్టి పోకుండా ఉండుట) చిత్త వృత్తి నిరోధమును నాలుగు రకములుగా విభాగము

చేసుకోవచ్చు. 1. **వితర్క సమాధి, 2. విచార సమాధి, 3. ఆనంద లేదా సానంద సమాధి, 4. అస్మితా లేదా సాస్మితా సమాధి**. నేను ఒక వస్తువును చూసేటప్పుడు అందులో ఉన్న జ్ఞానమును (ప్రతి జ్ఞానములో) – 1. వస్తువును చూసే వ్యక్తి (ద్రష్ట = జీవుడు + బుద్ధి అవివేకమునకు లోనై కలగలసిపోయిన రూపము), 2. చూడబడే వస్తువు (దృశ్యము, వస్తువు), దృశ్యము రెండు విధములుగా ఉంటుంది. దృశ్యమైన రూపమునకు (ఉదాహరణ: దృశ్యము - కుండ, లేదా ఆభరణము. కుండకు కారణమైన మట్టి, ఆభరణమునకు కారణమైన బంగారము) వెనక సూక్ష్మమైన కారణము ఉంటుంది. కాబట్టి దృశ్యములు స్థూలమైన వస్తువు (2) + సూక్ష్మమైన కారణము (3). 4. ఈ రెండింటికీ ఉండే సంబంధము (జీవుడితో కలిసిపోయిన బుద్ధి జీవుడి నుండి చైతన్యము పొంది దృష్టిని ప్రసరించుటను - దర్శనము, దృష్టి, చూపు అంటారు). అనగా ప్రతి జ్ఞాన స్వరూపమునకు **ద్రష్ట** + **దర్శనము (చూచుట)** + **స్థూలమైన వస్తువు** + **స్థూలమైన వస్తువు యొక్క సూక్ష్మమైన కారణము** అనే నాలుగు అంశములు ఉంటాయి. అలాగే ధ్యానమునకు కూడా నాలుగు అంశములు

ఉంటాయి – **ధ్యాత** (ధ్యానము చేసే వ్యక్తి) + **ధ్యానము** (మనస్సులో ధ్యేయము తప్ప మరొక ఆలోచన లేని స్థితి)+ **ధ్యేయమైన వస్తువు యొక్క స్థూల రూపము** (చతుర్భుజ నారాయణుడు యొక్క స్థూలమైన మూర్తి) + **ధ్యేయమైన వస్తువు యొక్క సూక్ష్మమైన కారణము** (పరమాత్మ).

1. **వితర్క లేదా సవితర్క సమాధి – ధ్యాత + ధ్యానము + ధ్యేయమైన వస్తువు (విగ్రహము) యొక్క స్థూల రూపము + ధ్యేయమైన వస్తువు యొక్క సూక్ష్మమైన కారణ రూపము**. స్థూల రూపమును ఆలంబనగా చేసుకొని చేసే ధ్యానము. ఇది మొదటి దశ.

2. **విచార లేదా సవిచార సమాధి - ధ్యాత + ధ్యానము + ధ్యేయమైన వస్తువు యొక్క సూక్ష్మమైన కారణ రూపము** (సర్వ వ్యాపకమైన పరమాత్మ). ఇందులో ధ్యేయమైన స్థూల రూపము ఉండదు. ఇది రెండవ దశ.

3. **ఆనంద లేదా సానంద సమాధి - ధ్యాత + ధ్యానము** మాత్రమే ఉండే స్థితి. ఇందులో ధ్యానము యొక్క స్థూల రూపము, సూక్ష్మమైన కారణ రూపము ఉండవు. బుద్ధి వృత్తి యొక్క

ప్రధానమైన లక్షణము ఆనందమును కలిగించే స్థితి. ఇది మూడవ దశ.

4. అస్మితా లేదా సాస్మితా సమాధి - ధ్యానములో **ధ్యాత** (జీవుడు + బుద్ధి కలిసిన రూపము) మాత్రమే అనుభవములో ఉన్నప్పుడు ఇందులో ధ్యానము, ధ్యేయమైన స్థూల రూపము, ధ్యేయము యొక్క సూక్ష్మ రూపము ఉండవు. ఇది నాలుగవ దశ.

స్వరూప అనుగమాత్ సంప్రజ్ఞాతః - పైన వివరించిన నాలుగు దశలకు **సంప్రజ్ఞాత సమాధి** అని అంటారు. ఈ నాలుగు దశలలో ఏదో ఒక రూపము లేదా వస్తువు తెలుస్తూనే ఉంది. కాని ఆ వస్తువు తప్ప (ఆ వస్తువు మీద బుద్ధిని స్థిరముగా ఉంచబడినది) మిగిలిన వస్తువులు తెలియుట లేదు (ఇతర వస్తువుల మీద బుద్ధి ప్రసరించుట లేదు). ధ్యేయమైన రూపము మీద తప్ప, బుద్ధిని ఇటు, అటు పోనీయకుండా, బుద్ధిని ఏకాగ్రతతో ధ్యేయమైన రూపము లేదా వస్తువు మీదే ఉంచుట ప్రధానమైన విషయము. ఈ **సంప్రజ్ఞాత సమాధి** అంతిమ సమాధి మాత్రము కాదు. ఈ సమాధి సాధించిన తరువాత, అంతిమ సమాధి అయిన **అసంప్రజ్ఞాత సమాధిని** సాధించుకోవాలి.

ఉదాహరణ:

1. విలువిద్య నేర్పే శిక్షణలో, లక్ష్యమును మొదట పెద్దదిగా ఉంచి, ఆ లక్ష్యమును గురి పెట్టి కొట్టేలాగ నేర్పుతారు. అది బాగా నేర్చుకున్న తరువాత, ఆ లక్ష్యము యొక్క పరిధిని తగ్గిస్తూ, సాధన చేయించి, చివరకు అతి సూక్ష్మమైన లక్ష్యము మీద గురి పెట్టి కొట్టగల స్థాయికి శిక్షణ చేస్తారు. అదే విధముగా ధ్యానములోనూ ఈ నాలుగు దశలను వివరించారు. మొదట స్థూలమైన వస్తువు మీద ధ్యానము కుదిరిన తరువాత, సూక్ష్మమైన వస్తువు మీద ధ్యానము చేయగల స్థితికి తీసుకువెళ్ళి, తరువాత ధ్యేయమైన వస్తువే లేకుండా (వైరాగ్యము) ధ్యానము చేయగల స్థితిని సాధించి, తరువాత ధ్యాత లోనే (జీవాత్మ) మనస్సు స్థిరముగా నిలబడే స్థితి వరకు క్రమముగా అభ్యాసము, వైరాగ్యము ద్వారానే చేరుకోగలుగుతారు.

రెండవ ఉదాహరణ - గురువుగారి ఒక శిష్యుడికి కొత్తగా వివాహమైనది. గురువుగారు, శిష్యుడికి మంచి మాట చెప్పాలని కబురు పంపారు. శిష్యుడు రాకుండా తప్పించుకొని తిరుగుతున్నాడు. మామూలు రోజులలో ఆ శిష్యుడు దొరకడని,

ఒక శెలవు రోజున, శిష్యుడు తరచుగా వెళ్ళే షాపుకి, గురువుగారు వెళ్లి వెతకగా, శిష్యుడు ఆ షాపులో దొరికాడు. శిష్యుడు గురువుగారికి నమస్కారము చేశాడు. గురువుగారు శిష్యుడిని దీవించి, నేను నీకు మంచి మాట చెప్పాలని, నన్ను కలవమని చాలా సార్లు కబురు పంపాను, ఎందుకు తప్పించుకొని తిరుగుతున్నావు? అని అడిగారు. దానికి శిష్యుడు, స్వామి I నాకు కొత్తగా పెళ్లి అయింది. నా భార్య చాలా అందగత్తె, అని అన్నాడు. నీకు వివాహము అయితే నాకు చాలా సంతోషమే, ఆ సందర్భముగానే నేను నీకు మంచి మాట చెప్పాలని, నన్ను కలవమని చాలా సార్లు కబురు పంపాను, అని అన్నాడు. ఆ శిష్యుడు దానికి , స్వామి I నాకు ఈ మధ్యనే పెళ్లి అయింది. నా బంధువులలో కాని, నా స్నేహితులలో కాని, ఎవ్వరికీ నా భార్య అంత అందగత్తె దొరకలేదు, అని జవాబు చెప్పాడు. దానికి గురువుగారు, నీ మాటలలో పొంతన లేదు. సరిగ్గా చెప్పు అని అడిగారు. అప్పుడు శిష్యుడు, నేను వెతికి, వెతికి అందమైన అమ్మాయితో వివాహము చేసుకున్నాను. నేను మీ దగ్గరకు వస్తే, మీరు వైరాగ్యము గురించి చెప్పి భార్యను, నాకు పుట్టబోయే పిల్లలని వదిలేయి అని అంటారు.

నాకేమో కొత్తగా పెళ్ళయింది, నా భార్య చాలా అందగత్తె, అందుకని నేను మీ దగ్గరకు రాలేదు, అని అన్నాడు. నేను చెప్పబోయేది వైరాగ్యము గురించే అయినా, భార్యను, పిల్లను వదిలేయి అని చెప్పను. అది వేరే రకముగా ఉంటుంది, కాని నీవు అనుకున్నట్లు మాత్రము కాదు, అని అన్నారు. అప్పుడు శిష్యుడు, మీరు వైరాగ్యము గురించే చెప్పుతారు, నాకేమో కొత్తగా పెళ్ళయింది, నా భార్య చాలా అందగత్తె నేను నా భార్యను విడవలేను, అని అన్నాడు.

అప్పుడు గురువుగారు సరే, ఆ మాట వదిలేయి, నాకు ఉన్న యోగ శక్తితో, నేను పని మీద స్వర్గమునకు వెళ్ళుతున్నాను. సాయంత్రము లోపల తిరిగివచ్చేస్తాను. నీవు కూడా నాతోపాటు స్వర్గమునకు వస్తే, స్వర్గములోని విశేషములు, వింతలు నీవు కూడా చూడవచ్చు, ? అని అడిగారు. దానికి శిష్యుడు సిద్దపడి, నేను కూడా మీతో వస్తే, స్వర్గములోని వింతలు చూడవచ్చు, అని అన్నాడు. గురువుగారి యోగ శక్తితో ఇద్దరూ వెంటనే స్వర్గమునకు వెళ్ళారు. ఆ రోజు స్వర్గములో పెద్ద ఉత్సవము జరుగుతోంది. ఆ సందర్భముగా, రంభ, ఊర్వశి, మేనక, తిలోత్తమ, మంజుఘోష మొదలైన అప్సరసలు అందరూ ఉత్సాహముగా డాన్స్ చేస్తున్నారు.

గురువుగారు అక్కడ దేవతలతో ఏదో మాట్లాడటానికి వెళ్ళారు. శిష్యుడు కళ్ళు బాగా విప్పుకొని, రెప్ప కూడా వేయకుండా, నోరు తెరచి, మూయటము కూడా మైమరచి ఆ డాన్సరులను చూస్తున్నాడు. గురువుగారు తన మాట పూర్తి చేసుకొని, శిష్యుడికి వెతికి పట్టుకొని, శిష్యుడి భుజము తట్టి, నా పని అయిపోయింది, నీవు కూడా స్వర్గము చూశావు కదా, భూలోకమునకు వెళ్లిపోదాము పద, అని అన్నారు. అప్పుడు శిష్యుడు, గురువుగారు కాసేపు ఉందాము అని అన్నాడు. దానికి గురువుగారు, మన పని అయిపోయాక ఇక్కడ ఉండకూడదు, పద వెళ్దాము అని అన్నారు. అప్పుడు శిష్యుడు, ఈ డాన్స్ చాలా బాగుంది, అప్సరసలు చాలా అందముగా ఉన్నారు, బాగా డాన్స్ చేస్తున్నారు, నేను ఇక్కడే ఉంటాను అని ముద్దుగా అన్నాడు. దానికి గురువుగారు, ఇదేమిటి, నీ భార్య చాలా అందగత్తె, ఆమెను వదలలేను, అని ఇందాకే అన్నావు కదా, ఇప్పుడేమో ఈ అప్సరసలు చాలా అందముగా ఉన్నారు, వాళ్ళ డాన్స్ చాలా బాగుంది, నీవు వాళ్లను, వాళ్ళ డాన్స్ చూస్తూ ఇక్కడే ఉంటాను అని కూడా అంటున్నావు, అని అడిగారు. అప్పుడు శిష్యుడు, ఈ అప్సరసల అందము ముందు,

నా భార్య ముఖము కోతి మోహము అని అనిపిస్తోంది, నేను ఈ అప్సరసలను, వీళ్ళ డాన్సులను చూస్తూ ఇక్కడే ఉంటాను అని అన్నాడు.

అప్పుడు గురువుగారు, కొంచము గంభీరముగా నీ భార్యది కోతి మోహము కాదు, నీదే కోతి బుద్ధి, కోతి మనస్సు నీవు వెంటనే నాతో వచ్చేయి, లేకపోతే దేవతలు మెడపట్టుకొని గెంటేస్తారు, అని చెప్పి, శిష్యుడి చేయి పట్టుకొని, భూ లోకమునకు లాక్కొచ్చేసి, ఒక ఏకాంత ప్రదేశములో శిష్యుడిని కూర్చోపెట్టి, గురువుగారు శిష్యుడితో నీవు అన్న మాటలే గుర్తుతెచ్చుకో, ఒకసారి నా భార్య చాలా అందగత్తె, నేను ఆమెను వదలను అని అన్నావు, స్వర్గములో ఆ అప్సరసల అందము ముందు నీ భార్యది కోతి మోహము అని, నీవు ఇక్కడ నీ భార్యను వదిలేసి, ఆ స్వర్గములోనే ఆ అప్సరసలను, వాళ్ళ డాన్సులను చూస్తూ అక్కడే ఉండిపోతాను అని కూడా అన్నావు. నీ భార్యకు మించి ఎక్కువ అందమును చూసి, నీ భార్యను వదిలేస్తాను అని ఆలోచనలోకి వెళ్ళిపోయావు. నీ ఆలోచనల స్వభావములో ఒకదాని కంటె మరొక మంచి వస్తువును చూసి, దాని వెంట పరుగెట్టే మానసిక స్వభావమును

సరిచేయుటకే, నేను నీకు మంచి మాట చెప్పుతాను అని అన్నది. నేను వేదములలో, శాస్త్రములలో ఉన్నవాటినే చెప్పుతాను. మన శాస్త్రములు గృహస్థ ఆశ్రమము స్వీకరించ మని, సంతానమును కని, సృష్టిని కొనసాగిస్తూ మంచి సమాజమును ఏర్పాటు చేయుటకు గృహస్థ ఆశ్రమమునకే ముఖ్యమైన స్థానము ఇచ్చారు. నీవు భార్య, పిల్లలతో ఉంటూ, నీవు స్వధర్మ ఆచరణ, సత్కర్మలు చేస్తూ నీవు చిత్త శుద్ధి చేసుకుంటే, నీ బుద్ధి, మనస్సు యొక్క ఆలోచన తీరు, స్వభావము సక్రమముగా ఉంటుంది. అప్పుడు అనవసరమైన వస్తువుల మీద కోరికలు వద్దనే వైరాగ్యము, కావలసిన వస్తువుల మీద కోరిక నిలిచి, ప్రాధమిక వైరాగ్యము సాధించిన తరువాత, సాధన క్రమక్రమముగా ఆ వైరాగ్యము పెరిగి, పెరిగి అసలు కోరికలు లేని స్థితి స్థిరముగా ఏర్పడుతుంది.

అప్పుడు శిష్యుడు, గురువుగారు, మీరు ఎప్పుడూ అర్ధము కాని విషయములనే చెప్పుతూ ఉంటారు, అర్థమయ్యే విషయములు, సులభమైన విషయములు చెప్పరు. మాకు ఇష్టము లేకపోయినా, మీరు చెప్పేవి మేము కష్టపడి వినవలసి వస్తోంది, అని అన్నాడు. అప్పుడు గురువుగారు, అలా కాదు, నీకు ఇష్టమైన,

అర్థమయ్యే విషయములే చెప్పుతూ ఉంటే, నీవు కొత్త విషయములు ఎలా నేర్చుకుంటావు? నీకు ఇప్పుడు అర్థము కాదు, అని నేను నీకు ఏమీ చెప్పకపోతే, తరువాత నీవే, మా గురువుగారు, మాకు ఏమీ చెప్పలేదు అని నీవే అంటావు. ఆ విధముగా మన సంప్రదాయము కుంటుపడి, మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానము అడుగంటిపోతుంది. తప్పక తెలుసుకోవలసిన విషయములను మేము చెప్పి తీరాలి, మీరు వాటిని శ్రద్ధగా విని, కష్టపడి సాధన చేసుకుంటే క్రమముగా నీకే తెలిసి ఆ విషయములు, నీ జీవితములో ఉన్నత స్థితికి చేరుటకు నీకు చాలా ఉపయోగ పడుతుంది.

మూడవ ఉదాహరణ - ప్రపంచములో ఉండే అన్ని కోతుల సమ్మేళనము జరుగుతోంది. ఆ సమ్మేళనకు ప్రపంచములో ఉండే రక, రకాల కోతులు అన్నీ సమావేశమైనాయి. ఆ సమావేశములో మానవులలో ఒకరు చెప్పిన ఒక సిద్ధాంతములో, కోతుల నుండే మానవులుగా పరిణామము చెందారు (పుట్టుకొచ్చారు) అని ఎవరో చెప్పారు (ఇది మన శాస్త్రముల ద్వారా సరైనది, నిజము కాదు). వారు పుణ్య కార్యములు చేసుకుంటూ, పుణ్యములను

సంపాదించుకుంటూ ముందుకు దూసుకుపోతున్నారు. మనము వెనక పడిపోతున్నాము. మనము పై స్థాయికి ఎదగటలేదు. మనము కూడా, మానవులవలె, పుణ్య కార్యములు చేసుకొని ఉన్నత స్థితికి ఎదగాలి, అని అన్ని కోతులు నిర్ణయము తీసుకున్నాయి. అందుకు యజ్ఞములు, యాగములు, వ్రతములు, నోములు, పూజలు ఏమి చేయాలి అని ఆలోచించి, ఇందులో మనము ఏమీ చేయలేము, అవి మానవులకు మాత్రమే సాధ్యము అని ఆలోచించి, చివరికి ఏకాదశి ఉపవాసము (భోజనము చేయకుండా ఉండటము) మాత్రము మనము కూడా చేయగలము అని నిర్ణయించుకొని, అన్ని కోతులు ఒక ఏకాదశి రోజున ఒక చెట్టు క్రింద ఉదయము ఆరు (6) గంటలకు ఉపవాసము మొదలుపెట్టాయి.

ఒక గంట తరువాత (7 గంటలకు) అందులో మధ్య వయస్సు కోతులు, మనము ఏమీ తినటము లేదు కదా, మర్నాడు ఉదయము వరకూ ఇలా ఉపవాసము ఉంటే నీరసము వస్తుంది, అప్పుడు మనము బయటకు వెళ్లి పళ్ళు తెచ్చుకునేందుకు కూడా శక్తి, ఓపిక ఉండదు. ఆ నీరసముతో రేపు ద్వాదశి పారణ (ఏకాదశి

ఉపవాసము తరువాత ద్వాదశి రోజున భోజనము) ఎలా చేయగలము? అని ఆలోచించి, ఇప్పుడే వెళ్లి పళ్ళు తెచ్చుకొని ఇక్కడే పెట్టుకుంటే, రేపు ద్వాదశి పారణ చేయవచ్చు అని నిర్ణయించుకొని, వెంటనే పరుగెత్తుకొని వెళ్లి, పళ్ళు తెచ్చుకొని, ఎదురుగుండా పెట్టుకొని, ఉపవాసము చేస్తున్నాయి. మరో పావు గంటకి, మళ్ళీ ఆ కోతులకు, ఒక ఆలోచన వచ్చి, రేపు నీరసము వస్తే, మనము ఈ పళ్ళ తొక్కలు కూడా తీసే ఓపిక ఉండదు. కాబట్టి, ఇప్పుడే ఈ పళ్ళ తొక్కలు తీసేసి ఉంచుకుంటే, రేపు వెంటనే తినేయవచ్చు అని నిర్ణయించుకొని, ఆ పళ్లకు తొక్కలు తీసేసి, ఎదురుగుండా పెట్టుకొని, ఉపవాసము చేస్తున్నాయి. మళ్లా పది నిముషముల తరువాత, మళ్లా ఆ కోతులు రేపు నీరసముతో మనము ఈ పళ్ళను నోటిలో పెట్టుకొని కొరికి, నమిలే ఓపిక కూడా ఉండదు. కాబట్టి ఇప్పుడే నోటిలో పెట్టుకొని, కొరికి, నమిలి నోటిలో ఉంచుకుంటే, రేపు వెంటనే మింగేయవచ్చు అని ఆలోచించి, వెంటనే అన్ని కోతులు ఇప్పుడే నోటిలో పెట్టుకొని, కొరికి, నమిలిన వెంటనే, ఆ కోతులకు తెలియకుండానే, ఆ నమిలిన పళ్ళను అన్ని కోతులు మింగేశాయి. అలా ఏకాదశి ఉపవాసము ప్రారంభించిన

రెండు గంటల లోపులోనే, ద్వాదశి పారణతో సహా కలిపి పూర్తి అయిపోయింది. ఇది కోతులను విమర్శించేందుకు మాత్రము కాదు. కోతులు ఉపవాసము (లక్ష్యము) మీద దృష్టి పెట్టి, ఉపవాసము గురించి ఆలోచించకుండా, మర్నాడు తినటము (వేరే లక్ష్యము) గురించి ఆలోచన చేశాయి. ఇది కోతులకు మాత్రమే సంబంధించినది అని అనుకోకుండా, మానవుల బుద్ధి కూడా కోతులు బుద్ధిలాగే ప్రవర్తిస్తుంది అని అర్ధము చేసుకోవాలి. అలాంటి మనస్సుని ఒకే లక్ష్యము మీదే దృష్టి కుదురుగా పెట్టి, ఆ లక్ష్యము సాధించే వరకు వేరే విషయముల గురించి ఆలోచించకుండా బుద్ధిని, మనస్సుని నిగ్రహించుకోవాలి.

18. విరామప్రత్యయాభ్యాసపూర్వస్సంస్కారశేషోఽ న్యః

సంప్రజ్ఞాత సమాధిలో ఒకే ధ్యేయమైన వస్తువు (విగ్రహము) మీద, ఒకే క్రియ (ధ్యానము) మాత్రమే ఉంటుంది. కాని **అసంప్రజ్ఞాత సమాధిలో** ఆ ఒక్క ధ్యేయమైన వస్తువు ఉండదు, ఆ ఒక్క క్రియ కూడా ఉండదు.

విరామ ప్రత్యయ – వృత్తులను (మనస్సులోని ఆలోచనలను, కదలికలను, మార్పులను) పూర్తిగా నిలుపుకొనుట.

అభ్యాస పూర్వః - ఆ విరామమును కారణముగా చేసుకొని, ఆ విరామ ప్రయత్నమును మళ్ళీ, మళ్ళీ అభ్యాసము చేస్తూ, ఆ విరామమును అలవాటు చేసుకొని, ఆ విరామముతో **అసంప్రజ్ఞాత సమాధిని** సాధించాలి. సంప్రజ్ఞాత సమాధి దీనికి మెట్టు లాంటిది.

స్సంస్కార శేషః అన్యః - ఇంతకు ముందు మనస్సులో ఏవో క్రియలు జరిగి ఉంటే, జరిగి ఉన్నాయి అన్నట్లుగా ఉంటుంది. కాని ఇప్పుడు మనస్సులో ఏ ఆలోచన, ఏ క్రియ లేకుండా, అన్ని ఆలోచనలు, అన్ని క్రియలు పూర్తిగా ఆగిపోయిన స్థితిలో ఉండే మనస్సును **అసంప్రజ్ఞాత సమాధి** అంటారు. ఈ స్థితిని సాధించిన తరువాతే మానవుడు తన లక్ష్యమును చేరుకున్నట్లు.

మనస్సులో ఏ ఒక్క ఆలోచన వచ్చినా, అది పరిణామము చెంది, చివరికి మానవుడికి కష్టమును తెస్తుంది. కష్టములు రాకుండా ఉండాలంటే, మనస్సులోని ప్రతి కదలికను ఆపుకొని తీరాలి. జన్మ, జన్మల నుండి మనస్సుకి కదలటము అలవాటు అయినది కాబట్టి, సహజసిద్ధముగానే మనస్సు చంచలము కాబట్టి, మనస్సుని ఆపటము అంత సులభమైనది కాదు. మనస్సుని ఎక్కడ పెట్టినా అక్కడ నిదానముగా ఉండకుండా, వేరే చోట్లకు, ఎక్కడకు

పడితే అక్కడకు వెళ్ళుతుంది. కాబట్టి అటువంటి మనస్సుని వేరే వస్తువుల, విషయముల మీదకు పోకుండా ఆపుకునే ప్రయత్నము మొదట వివేకముతో ప్రారంభించి, ఆ వివేకముతో వచ్చే వైరాగ్యముతో అభ్యాసము చేసి, మనస్సు ఒకే ధ్యేయమైన వస్తువు (విగ్రహము) మీద స్థిరముగా ఉండేటట్లు ఏకాగ్రతను సాధించుకోవాలి. తరువాత పర వైరాగ్యముతో మనస్సులో ఏ విధమైన కోరికలు (మోక్షము లేదా కైవల్యము కావాలి) అనే కోరిక కూడా లేకుండా, అసంప్రజ్ఞాత (మనస్సులో ఏ విధమైన కదలికలు లేకుండా) కోసము సాధన చేసుకుంటే, ఆ స్థితి తప్పకుండా కలుగుతుంది.

ఉదాహరణ:

జగద్గురు ఆది శంకరాచార్యుల గురువుగారు గోవింద భగత్ పూజ్యులు (ఈయనే పతంజలి మహర్షి అనే ఒక వాదన కూడా ఉంది) వారి గురువుగారు గౌడ పాదాచార్యులు వారు ఓంకారేశ్వర దేవాలయము దగ్గర ఒక గుహలో ఉండేవారు. ఆయన వ్రాసిన మాండూక్యోపనిషత్తుకు వ్యాఖ్యానములో ఉండే **మూడవ ప్రకరణములో – 41 నుండి 45 వాక్యముల వరకు** ఒక ఉదాహరణ:

3-41 - "యద్వత్ కుశాగ్రేణా ఏక బిందునా ఉదధేః ఉత్సేకః తద్వత్ అపరిఖేదతః మనసః నిగ్రః భవేత్" - ఒక చిన్న పిల్లవాడు, ఒక మాహా సముద్రమును ఖాళీ చేయాలనే (ఎండకట్టాలనే) ఉద్దేశముతో, ఒక దర్భను (గడ్డిపరకను) మహా సముద్రములో ముంచి, ఆ దర్భకు అంటుకున్న నీటి చుక్కని (బిందువును) బయట పారపోస్తూ, ఆ మహా సముద్రమును ఖాళీ చేయుటకు (ఎండకట్టుటకు) ఎంత ప్రయత్నము చేయాలో, మనస్సులో కదలికలు లేకుండా ఉండుటకు కూడా అంతే ప్రయత్నము చేయవలసి ఉంటుంది.

సముద్రములో లెక్క పెట్టలేనంత నీరు ఉన్నట్లుగా, నిరంతరము అలలు వస్తూ ఉన్నట్లుగా, మనస్సులో కూడా లెక్కపెట్టలేనన్ని ఆలోచనలు, సంస్కారములు, క్రియలు, విధానములు, మార్పులు ఉన్నాయి. కాబట్టి మనస్సుని ఏ ఆలోచనలు, కదలికలు లేకుండా ఆపుకోవటము, సముద్రమును ఖాళీ చేయుటము (ఎండగట్టుటము) వంటి కష్టమైన పని.

3-42 – "కామభోగయోః విక్షిప్తం లయే చ ఏవ సుప్రసన్నం (మనః) ఉపాయేన నిగృహ్ణీయాత్; యథా కామః తథా

లయః (అనర్ధహేతుహః)" కాని మనస్సుని ఆపుకోవటము కొంచము ఉపాయముతో ఆలోచిస్తే, మనస్సులో కదలికలు లేకుండా నిగ్రహించుకొనుట ఏమీ కష్టము కాదు. మనస్సు యొక్క రెండు ప్రధానమైన క్రియలు ఉన్నాయి. అవి **1. కోరిక – నిక్షిప్తము** – మనస్సు కదులుతూ ఏదో వస్తువును కోరుకొని, దానిని పొందుటకు క్రియ చేసి **భోగము** - దానిని అనుభవించుట. **2. విరామము – లయ** - మనస్సు అలిసిపోయినప్పుడు నిద్రపోతుంది. అప్పుడు నేను (మనస్సు) లయము అయిపోయి ప్రసన్నముగా ఉన్నాను అని అనుకుంటోంది. ఈ రెండు స్థితిలలో మనస్సులో ఏదో ఒక కదలిక అనేది మాత్రము ఉన్నది. మనస్సులో ఒక నిశ్చయాత్మక ఆలోచన చేసుకోవటమే ఉపాయము.

3-43 – "సర్వ దుఃఖమ్ అనుస్మృత్య కామభోగాన్ నివర్తయేత్; సర్వ అజమ్ అనుస్మృత్య జాతం తు న ఏవ పశ్యతి" - అందుచేత మూడవ ఉపాయము – ఏ వస్తువులను కోరుకుంటోందో, ఆ వస్తువులలో ఉండే దోషములను తెలుసుకొని, ఆ దోషముల ద్వారా కలిగే దుఃఖములను మరలా, మరలా స్మరిస్తూ, మనస్సు యొక్క కామ భోగములను తగ్గించుకోవాలి. ఈ

స్మరణ ద్వారా వివేకము, వైరాగ్యము పెరుగుతూ, భోగ లాలస తగ్గుతూ వస్తుంది (అపర వైరాగ్యము). అప్పుడు పరమాత్మ తత్త్వ జ్ఞానము గురించి తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి పెంచుకోవాలి (పర వైరాగ్యము). ఇలా మనస్సుని నిగ్రహించుకుంటే, అప్పుడు సంప్రజ్ఞాత సమాధి నుండి, అసంప్రజ్ఞాత సమాధి వరకూ ఎదిగే సామర్థ్యము ఏర్పడుతుంది.

3-44 – "లయే చిత్తం సంబోధయేత్ విక్షిప్తమ్ (చిత్తమ్) పునః శమయేత్, సకషాయమ్ (చిత్తమ్) విజానీయాత్, సమప్రాప్తమ్ (చిత్తమ్) న చాలయేత్" - చిత్తము (మనస్సు) నిద్రపోవుటకు ఉపక్రమిస్తుంటే, దానిని నిద్రపోనీయకుండా (నిద్రపోతే కొత్త శక్తిని పొంది, లేచిన వెంటనే మాటవినకుండా పరిగెట్టుతుంది), లేపి, ఆలోచనలను కట్టిపెట్టి, మనస్సుని ధ్యేయమైన వస్తువు మీద (విగ్రహము) మనస్సుని కేంద్రీకరించి, మనస్సుని కుదురుగా ఆ విగ్రహము మీదే ఉండేలా సాధన చేయాలి. మనస్సు అలా కుదురుగా ఉంటే, ఒక రకమైన ప్రాధమికమైన ప్రశాంతత, తృప్తి, సుఖము అనుభవములోకి వస్తుంది.

3-45 – "తత్ర సుఖం న ఆస్వాదయేత్, ప్రజ్ఞాయా నిఃసంగః భవేత్, ప్రయత్నతః నిశ్చలం నిశ్చరత్ చిత్తమ్ ఏకీకుర్యాత్" - ఆ ప్రాధమికమైన ప్రశాంతత, తృప్తి, సుఖము ఆస్వాదిస్తూ, ఇదే అంతిమ సుఖము అని అనుకోకూడదు, ఆ సుఖము మీద కోరిక పెంచుకోకూడదు. మనస్సులో పూర్తిగా ఆలోచనలు, కదలికలు ఆగిపోయేవరకూ, ఇంకా సాధన కొనసాగిస్తూ, వివేకమును, ప్రజ్ఞను, మనస్సు ఏకాగ్రతను, మనో లయమును సాధించాలి.

ఆ తరువాత ఆత్మ తత్త్వ జ్ఞానము యొక్క సాధన గురించి కూడా చెప్పారు.

19. భవప్రత్యయో విదేహ ప్రకృతిలయానామ్

పైన చెప్పిన అసంప్రజ్ఞాత సమాధి రెండు రకములుగా ఉంటుంది – **1. భవప్రత్యయః అసంప్రజ్ఞాత సమాధి, 2. ఉపాయ ప్రత్యయః అసంప్రజ్ఞాత సమాధి.**

1. భవప్రత్యయః అసంప్రజ్ఞాత సమాధి – జన్మతోనే, పుట్టిన వెంటనే (దేవతలకు, ప్రకృతి లయము అనే ఉపాసన చేసే వారికి) సిద్ధించే సమాధి. "**భవంతి అస్మాత్ ఇతి భవః**" – మళ్ళీ పుట్టుకకు కారణము. ఈ సమాధి సాధించిన సాధకుడు మళ్ళీ పుట్టుటకు

ఆస్కారము ఉన్నది. ఇది పూర్తి స్థాయి ఉత్తమమైన అసంప్రజ్ఞాత సమాధి కాదు. సాధారణమైన ధర్మ కార్యములు, ధర్మ ఆచరణ చేసినవారికి ఉత్తమ లోకములు - స్వర్గ లోకము (దేవతలు), చంద్ర లోకము, పితృ లోకము కలగవచ్చును. అసాధారణమైన ధర్మ కార్యములు, అసాధారణమైన ఉపాసన చేసినవారికి ఆ పై స్థాయి లోకములు కలుగుతాయి. .

విదేహ ప్రకృతిలయానామ్ – దేహము లేని దేవతలకి మరియు ప్రకృతి లయము (ప్రకృతిలో లీనమగుట) అనే ఫలితము కోసము ఉపాసన (పంచ భూతములపై, ఇంద్రియములపై చేసే ఉపాసన) చేసే ఉపాసకులకు ఈ భవప్రత్యయః అసంప్రజ్ఞాత సమాధి లభిస్తుంది. ఆ సాధన ఫలితముగా, మరుసటి జన్మలో మానవుల వంటి పాంచభౌతిక శరీరము, ఇంద్రియములు ఉండవు. దేవతల శరీరము, అందులో మనస్సు, ఆ మనస్సులో జన్మ, జన్మలలోని సంస్కారములు ఉంటాయి. ఇంద్రియములు లేవు కాబట్టి, మనస్సు బయటకు వెళ్ళదు. కాబట్టి ఇటువంటి జన్మ సమాధి స్థితిని పొందినట్లుగా ఉంటుంది. ఎంత కాలము దేవత జన్మకు ఉపాసన యొక్క ఫలితము ఉన్నదో, అంత కాలము

తరువాత, మరలా జన్మ పొందవలసి ఉంటుంది. ఆ మరుసటి జన్మలో మళ్ళీ జీవుల వలె పాంచభౌతిక శరీరము, ఇంద్రియములు ఉంటాయి. అప్పుడు ఇంద్రియములు పనిచేస్తూ, మనస్సులో కదలికలు ప్రారంభమవుతాయి. మరు జన్మలో చెదిరిపోయే సమాధి కాబట్టి, ఇది పూర్తి అంతిమ స్థాయి అసంప్రజ్ఞాత సమాధి కాదు.

ప్రకృతిలయానామ్ - ప్రకృతి లయము (ప్రకృతిలో లీనమగుట) అనే ఫలితము కోసము ఉపాసన (పంచ భూతములపై, ఇంద్రియములపై చేసే ఉపాసన) చేసే ఉపాసకులు మరు జన్మలో, ఆ ఉపాసన యొక్క ఫలితము ఉన్నంత కాలము పాంచభౌతిక శరీరము, ఇంద్రియములు త్రిగుణాత్మకమైన ప్రకృతిలో లయమై ఉంటారు. ఇంద్రియములు లేక బయటకు ప్రసరించవు కాబట్టి, ఈ సమయములో వారి చిత్తములో (మనస్సులో) ఏ కదలికలు లేకుండా, స్థిరముగా ఉంటుంది. ఇది కూడా సమాధి స్థితి వంటిదే. ఆ నిర్దిష్టమైన కాలము పూర్తి అయిన తరువాత, మరలా మరో జన్మ ప్రారంభమవుతుంది. అప్పుడు ఆ జన్మలో ఈ పాంచభౌతిక శరీరము, ఇంద్రియములు, మనస్సు సంస్కారములు ఉంది, ఇవన్నీ మరలా పనిచేస్తాయి. అప్పుడు సమాధి స్థితి

చెదిరిపోయి, మనస్సులో కదలికలు ప్రారంభమవుతాయి. దీనిని **సబీజ సమాధి,** లేదా **సబీజ యోగము** అని కూడా అంటారు.

20. శ్రద్ధావీర్యస్మృతిసమాధి ప్రజ్ఞాపూర్వకితరేషామ్

ఇవి ఉపాయ ప్రక్రియలు – యోగులు సమాధి స్థితిని పొందుటకు ఈ ఉపాయ ప్రక్రియలనే సాధన చేస్తారు.

శ్రద్ధా – పూర్తి ఆస్తిక్య బుద్ధి, శ్రద్ధతో సాధన చేయాలి. అప్పుడు సమాధి పైన పరిపూర్ణమైన విశ్వాసము, ఆసక్తి కలుగుతాయి. దీనిని ముముక్షుత్వము (మోక్షము మీద తీవ్రమైన ఆసక్తి, కోరిక) అని అంటారు.

వీర్య – మనస్సుకు బలము. శ్రద్ధగా సాధన చేసినవారికి మనస్సుకు అన్ని యోగాంగములను (**1. యమ** – అహింస, సత్య వచనము, బ్రహ్మచర్యము, పాప రహితము, పరుల వస్తువులను ఆశించకుండుట, ఈ ఐదు వ్రతములు యమము, **2. నియమ** - శౌచము, సంతోషము, తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము నియమములు, **3. ఆసనము, 4. ప్రాణాయామము, 5. ప్రత్యాహారము** – ఇంద్రియ జనితములైన బాహ్య ప్రపంచ శబ్దములు దృశ్యముల నుండి దృష్టి నిగ్రహించి అంతరంగముపై

చింతించుట, ఇంద్రియములను నియంత్రించి, అంతర్ముఖము చేయుట, **6. ధ్యానము, 7. ధారణ** – బ్రహ్మమును (ఈశ్వరుని) హృదయ పద్మములో ధరించుట, పరమాత్మ మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించుట, **8. సమాధి**) సాధన చేయగల బలము, ధైర్యము, స్థిరత్వము సాధించుకోగలుగుతారు.

స్మృతి, సమాధి - శ్రద్ధ, వీర్యముతో సాధన చేసినవారికి గురువులు, వేదములు, శాస్త్రములు ఆగమములు, ఉపదేశముల ద్వారా తెలుసుకున్న, విన్న విషయములు సరైన రీతిలో అర్థము చేసుకొని, జ్ఞాపక శక్తి పెరిగి అవసరమైన సమయములలో జ్ఞాపకము చేసుకోగల సామర్థ్యము కలుగుతుంది. అప్పుడు వైరాగ్యము స్థిరపడి, సమాధి (నిశ్చల బుద్ధి, మనస్సు), పరమాత్మ మరియు జీవాత్మ ఐక్యత కలుగుతుంది.

ప్రజ్ఞా పూర్వకః - పరిపూర్ణమైన పురుష (జీవుడు) సత్త్వ ఖ్యాతి లేదా పురుషుడు (పరమాత్మ, జీవుడు) వేరు, త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి వేరు అనే వివేకము, వైరాగ్యము కలుగుతుంది. ప్రజ్ఞ సాధకుడిని సమాధి దిశవైపు ప్రేరేపిస్తుంది.

ఇతరేషామ్ - ఇతర ఉపాయములతో, ప్రత్యయముతో, భిన్నమైన సాధనములతో సాధించవలసిన అంతిమ స్థాయి సమాధి **ఉపాయ ప్రత్యయః అసంప్రజ్ఞాత సమాధి** కలుగుతుంది. ఎప్పటికీ మనస్సులో కదలికలు లేని స్థితి. ఈ సమాధి పునర్జన్మను కలిగించదు. దీనిని **నిర్బీజ సమాధి** లేదా **నిర్వికల్ప సమాధి** లేదా **నిర్బీజ యోగము** అని కూడా అంటారు.

ఉదాహరణ:

శ్రద్ధ - 1. ఛాందోగ్యోపనిషత్ – 6-1-1 నుండి 3 - ఆరుణి మహర్షి బ్రహ్మ జ్ఞాని. ఆయన కుమారుడు శ్వేతకేతు, 12 సంవత్సరముల వయస్సుకే నాలుగు వేదములు, సమస్త విద్యలు నేర్చుకున్న మహా మేధావి. శ్వేతకేతుకి అహంకారము ఉన్నదని తండ్రి గ్రహించి, కుమారుడికి నిజమైన జ్ఞానము కలగలేదని చెప్పి, నీవు బ్రహ్మ జ్ఞానమును పొందవలసిన అవసరము ఉన్నాడని చెప్పారు. దానికి శ్వేతకేతు, మీరు నాకు బ్రహ్మ జ్ఞానమును ఉపదేశము చేయమని ప్రార్థించాడు. తండ్రి ఉపదేశములో **"స్థూలమైన ఈ ప్రపంచమునకు, మూల కారణము అతి సూక్ష్మమైన**

పదార్థము" అని చెప్పారు. దానికి శ్వేతకేతు సూక్ష్మము నుండి స్థూలము ఎలా వస్తుందో అర్థము కాలేదు, నమ్మకము కలగలేదు.

ఛాందోగ్యోపనిషత్ – 6-12-1 నుండి 3 – అప్పుడు ఆరుణి మహర్షి, శ్వేతకుతుడిని ఒక మర్రి పండు తెమ్మని చెప్పగా శ్వేతకేతు తండ్రీ I ఇదిగో మర్రిపండు తెచ్చాను అని అన్నాడు. సౌమ్యా I దానిని చీల్చుము. ఇదిగో చీల్చినాను. అందులో ఏమి కనిపించుచున్నది? సూక్ష్మమైన బీజములు కనపడుచున్నవి. అందులో ఒక బీజమును చీల్చుము. చీల్చితిని. ఆ బీజములో ఏమి కనపడుచున్నది? భగవన్ I ఏమీ కనిపించుట లేదు. సౌమ్యా I వట వృక్షము యొక్క అత్యంత సూక్ష్మ భాగము నీకు కనిపించుట లేదు. కాని ఆ కనిపించని సూక్ష్మ భాగము నుండే కదా ఇంత పెద్ద వట వృక్షము పుట్టుచున్నది. అదే విధముగా అత్యంత సూక్ష్మమైన పరమాత్మ నుండే ఈ ప్రపంచము అంతా ఉద్భవించినది. ఈ విధముగా చాలా ఉదాహరణలతో (సముద్రములో – పరమాత్మలో, నది – జీవాత్మ, కలిసి నది – జీవాత్మ రూపము కోల్పోవును. ఉప్పు నీటిలో కరిగినప్పుడు, ఉప్పు కనిపించనట్లు – నీరు – ప్రపంచములో వ్యాపించి ఉన్న, ఉప్పు – పరమాత్మ కనిపించడు. –

"శ్రద్ధత్స్వ సోమ్యేతి స య ఏషో2 ణి మైతదాత్మ్య మిదం సర్వం తత్సత్యం స ఆత్మా తత్త్వమసి" – ఈ సత్యము మీద నీవు **శ్రద్ధ, విశ్వాసము** ఉంచుము. ఈ సర్వము పరమాత్మ స్వరూపమే. ఇది సత్యము, ఇదే పరమాత్మ. ఆ ఆత్మవు నేవే అయిఉన్నావు (**తత్త్వమసి**) అని ఉపదేశించాడు.

2. వీర్యము - బలము - **బ్రహ్మ పురాణము** – ఒక చేప వలలో, లేదా ఒక మృగము ఉచ్చులో, లేదా ఒక జీవుడు (మానవుడు) సంసారములో చిక్కుకొని, ఆ వల/ఉచ్చు/సంసారము నుండి బయటకు రావాలని గిలగిల ఆడుతోంది. ఆ వల (కష్టము) నుండి బయట పడాలంటే ఆ వలను/ఉచ్చును/సంసారమును దాటి వెళ్ళాలి. అలా దాటటానికి ఆ వలను/ఉచ్చును/సంసారమును తెంపే **బలము** ఆ చేపకు లేదా మృగమునకు లేదా మానవుడికి ఉండాలి. ఈ సంసారము నుండి బయట పడాలంటే, మానవుడికి మానసిక బలము కలగాలి. ఆ బలము శ్రద్ధ, వివేకము, సాధన, ద్వారా కలుగుతుంది.

కేనోపనిషత్ – 2-4 - "ప్రతిబోధ విదితం మత మమృతత్త్వం హి విందతే I ఆత్మనా విందతే వీర్యం విద్యా

విందతే2 మృతమ్” – బోధ వలన తెలిసిన బ్రహ్మమును తెలుసుకొనుము. అట్టి ఆత్మ జ్ఞానముతో జీవుడు మోక్షమును పొందును. స్వరూప జ్ఞానముతో వీర్యము (జ్ఞాన బలము, మానసిక స్థైర్యము) పొందును. బ్రహ్మ విద్యతో అమృతత్వమును పొందును.

ఉదాహరణ:

3. స్మృతి - ఒక మాహారాజు ఆస్థానములో అన్ని విద్యలలో, శాస్త్రములలో ఆరితేరిన విద్వాంసుడు ఉన్నాడు. రాజుగారు పిసినారి. విద్వాంసులు, పండితులు తమ విద్యలను ప్రదర్శించినా, వాళ్లకు దానికి తగ్గ పారితోషికము ఇవ్వడు, సన్మానము చేయడు. ఈ విద్వాంసుడి సంసారము పెద్దది, రాజుగారు ఇస్తున్న ధనము సరిపోక ఇబ్బంది పడుతున్నాడు. ఎవరో ఒక సన్నిహితుడు ఆ విద్వాంసుడికి, రాజుగారు నీకు ఇచ్చే ధనము చాలక చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నావు, నీవు రాజుగారి సన్నిహితుడివి కదా, రాజుగారి అంతఃపురములో ఏది ఎక్కడ ఉన్నాయో నీకు బాగా తెలుసు కదా, నీవు ఒకరోజు రాత్రి రాజుగారి అంతఃపురము లోనికి వెళ్లి, దొంగతనము చేసి ధనము తెచ్చుకోవచ్చుకదా, అని సలహా ఇచ్చాడు. ఈ సలహా ఆ విద్వాంసుడి మనస్సుకి ఎక్కింది

(నచ్చింది). ఆయన జ్యోతిష్య శాస్త్రములో కూడా విద్వాంసుడు. ఆయన ఆ దొంగతనమునకు అమావాస్య రాత్రి, 12 గంటలకు ముహూర్తము పెట్టుకొని, రాజుగారి అంతఃపురము వరకు ఉన్న ద్వారపాలకులు అంతా నిద్రపోతున్నారు లేదా అశ్రద్ధగా ఉండటంతో, ఏ అడ్డంకు లేకుండా ఆ విద్వాంసుడు రాజుగారి అంతఃపురములో ప్రవేశించి, అక్కడ ఉన్న ఒక్కొక్క వస్తువును చేతిలోకి తీసుకొని, చూస్తున్నాడు. ఒకసారి రాగి పాత్రలను పట్టుకొని చూసేసరికి, తాను శాస్త్రములలో చదువుకున్న రాగిని దొంగిలిస్తే కలిగే ఫలితము జ్ఞాపకమునకు వచ్చి, వాటిని వెంటనే అక్కడ వదిలేసి, తరువాత వెండి పాత్రలను తీసి, వెండిని దొంగిలిస్తే కలిగే ఫలితము జ్ఞాపకమునకు వచ్చి, వాటిని వెంటనే అక్కడ వదిలేసి, తరువాత బంగారు పాత్రలను తీసి, బంగారమును దొంగిలిస్తే కలిగే ఫలితము జ్ఞాపకమునకు వచ్చి, వాటిని వెంటనే అక్కడ వదిలేసి, తరువాత రత్న ఆభరణములను తీసి, రత్నములను దొంగిలిస్తే కలిగే ఫలితము జ్ఞాపకమునకు వచ్చి, వాటిని వెంటనే అక్కడ వదిలేసి, అలాగే ఏది దొంగిలిద్దామన్నా, ఆ వస్తువు దొంగిలిస్తే కలిగే ఫలితము జ్ఞాపకము (స్మృతి) వస్తూ వాటిని వదిలేస్తూ ఉన్నాడు. ఇంతలో

తెల్లవారిపోయింది. అంతఃపురములో జన సంచారము మొదలయి, మంగళ వాయిద్యములతో రాజుగారి పరిసేవకులు, రాజుగారి పడుకున్న గదిలోకి వచ్చారు. అక్కడ మన విద్వాంసుడికి తప్పించుకునే దారి దొరకక, రాజుగారి మంచము క్రింద దాక్కున్నాడు. ఇంతలో రాజుగారు లేచారు. పరిచారికలు సేవలు చేస్తున్నారు. మిత్రులు, బంధువులు, భ్రుత్యులు పలకరిస్తున్నారు. బయట నుండి ఏనుగుల ఘీంకారము, గుర్రముల సంకిలింపులు వినిపిస్తునాయి. రాజుగారు సంతోషముతో **"సేతోహరా యువతః, సుహృతః అనుకూలహః, సద్బాంధవాః, ప్రణయ గర్ద భృత్యు తృస్చాయ, గర్జంతి గజః, అశ్వ సకిరింతాః ...."** - నా పరిచారికలు చాలా అందముగా ఉన్నారు, సేవలు బాగా చేస్తున్నారు, నా మిత్రులు నాకు నిరంతరము అనుకూలముగా ఉంటారు, నా బంధువులు చాలా మంచివాళ్ళు, భృత్యులు (సేవకులు) ఎంతో ప్రేమతో సేవ చేస్తారు, ఏనుగులు మదముతో గర్జిస్తున్నాయి, గుర్రములు చక్కగా సకిలిస్తున్నాయి అని, ఇంతవరకు మూడు పాదములే చెప్పి, రాజుగారికి నాలుగవ పాదములో ఏమి చెప్పాలో తోచక ఆలోచిస్తున్నాడు. ఇంతలో రాజుగారి మంచము క్రింద

దాక్కున్న మన విద్వాంసుడు ఊరుకోలేక **"సమ్మీరనే నయనయోర్ నహి కించిదస్తి"** - కళ్ళు మూసుకుంటే ఏమీ లేదు, అని చెప్పాడు. అక్కడ ఉన్నవాళ్ళందరూ ఇది విని, ఎవరు మంచము క్రింద నుండి చెప్పుతున్నారా అని మంచము క్రింద వెతికి ఆ విద్వాంసుడిని మంచము క్రింద నుండి బయటకు లాగారు. అప్పుడు విద్వాంసుడు చెప్పిన దానికి అర్ధము అడిగితే, దానికి విద్వాంసుడు ఇలా చెప్పాడు – నీ పరిచారికలు, మిత్రులు, బంధువులు, రాత్రిపూట వాళ్ళ ఇళ్ళల్లో నిద్రపోయారు (నీవు నిద్ర పోతుంటే, నీతో లేరు). నీ భృత్యులు (సేవకులు) రాత్రి నిద్రపోతూ, సరిగ్గా కాపలా కాయక నన్ను పట్టుకోలేకపోయారు. ఏదో ఏనుగులు, గుర్రముల గురించి చెప్పుతున్నావు. నేను నీ అంతఃపురములో ప్రవేశిస్తుంటే, ఒక్క ఏనుగు గర్జించలేదు, ఒక్క గుర్రము సకిలించలేదు, ఒక్క కుక్క మొరగలేదు. ఇవన్నీ ఇప్పుడు పగటి పూట గర్జిస్తూ, సకిలిస్తూ, మొరుగుతూ ఉంటే, నీకు ఏమి ఉపయోగము. నీవు కళ్ళు మూస్తే, ఇవన్నీ ఏమీ లేవు (నీవు నిద్రపోతుంటే, నేను నీ గదిలోకి వస్తుంటే, ఇవేమీ నన్ను ఆపలేకపోయాయి), అని చెప్పాడు. అప్పుడు రాజుగారు నీవు రాత్రి

ఇక్కడకు ఎందుకు వచ్చావు అని అడిగారు. అప్పుడు విద్వాంసుడు జరిగినదంతా నిజము చెప్పాడు. నేను దొంగతనమునకు వస్తుంటే, నేను చదువుకున్న విజ్ఞానము నాకు గుర్తుకు రాలేదు. అప్పుడు ధనాశ, కోరికలతో నా కళ్ళు (మనస్సు) మూసుకుపోయినది. నా యోగము బాగుండి, నేను దొంగిలించాలని ఒక్కొక్క వస్తువును చూసి, చేతితో పట్టుకున్నప్పుడు, ఆ వస్తువులు నాకు కష్టములను కలిగించేవి అని నేను చదువుకున్న జ్ఞానము నాకు గుర్తుకు (స్మృతి) వచ్చింది, అని చెప్పాడు.

ఆ విద్వాంసుడికి, అది విన్న రాజుగారికి అప్పుడు సరైన వివేకము, స్మృతి కలిగి, తత్త్వ జ్ఞానము కొరకు సాధన చేసుకున్నారు.

<u>ఉదాహరణ:</u>

ఒక మహారాజు భోగ భాగ్యములు, సరదాలు చక్కగా అనుభవిస్తున్నాడు. ఆ మహారాజు ఒకరోజు ఉద్యానవనములో ఉయ్యాలలో కూర్చొని, ఒక పెద్ద కత్తితో, జామ కాయలను తరిగి, తీరికగా తింటున్నాడు. తన గూఢచారులు పరిగెత్తుకుంటూ వచ్చి, ప్రక్క రాజ్యము యొక్క మహారాజు మన దేశము మీద యుద్ధము

ప్రకటించి, మన రాజ్యము పొలిమేర వరకు వచ్చేశాడు, అని చెప్పారు. మహారాజు జామకాయ తింటూ, రానీలే అని అన్నాడు. గూఢచారులు వెళ్ళిపోయారు, మహారాజు ఏమీ పట్టించుకోలేదు. రెండు, మూడు రోజుల తరువాత, రాజుగారు మధ్యాహ్నము తన గడ్డమును సరిచేసుకుంటున్నాడు, అప్పుడు మంత్రిగారు పరిగెత్తుకుంటూ వచ్చి, రాజా I ప్రక్క రాజ్యము రాజు సైన్యముతో వచ్చి, మన కోట గోడలు బద్దల కొట్టి, రాజ భవనము వైపు వస్తున్నాడు, అని చెప్పాడు. రెండు సంవత్సరముల క్రిందట, మన రాజ్యము ఖర్చు పెరిగిపోయిందని, సైన్యమును రద్దుచేసి, మొత్తము సైన్యమును వాళ్ళ ఇంటికి పంపించేశాము కదా. అందులో కొంతమంది సైనికులు శత్రు రాజ్యము సైన్యములో చేరిపోయారు. మిగిలిన సైనికులు ఆ రాజుకు సహాయము చేస్తున్నారు, అని కూడా చెప్పాడు. అది విన్న రాజు, సరేలే, ఇంకా రాజ భవనములోకి, నా దగ్గరకు రాలేదు కదా. నా దగ్గరకు వచ్చినప్పుడు చూద్దాములే అని చెప్పి ఊరుకున్నాడు. ఏ అడ్డంకి లేదు కాబట్టి, కొంతసేపటికి ప్రక్క రాజ్యము శత్రు రాజు భవనములో ప్రవేశించి, తిన్నగా రాజు దగ్గరకు వచ్చి, రాజు మెడ మీద కత్తి పెట్టాడు. మన రాజుగారు, ఏమంటావు

అనేలా చూశాడు. శత్రురాజు ఏమిటి నేను వచ్చినా నీవు నాతో యుద్ధము చేయకుండా బద్దకముగా కూర్చొన్నావు? అని అడిగాడు. మన రాజు, నీకు నా రాజ్యము నీకు కావాలి అంతేకదా, నా రాజ్యము నీవు తీసేసుకో, అని అన్నాడు. దానికి శత్రు రాజు ఒప్పుకోలేదు. నీవు నాకు బిచ్చముగా నీ రాజ్యము ఇస్తే, నేను నీ రాజ్యమును తీసుకోవటానికి రాలేదు, నేను నీతో యుద్ధము చేసి, నేను గెలిచి, అప్పుడే నీ రాజ్యము నేను తీసుకుంటాను, రా నాతో యుద్ధము చేయి అని అన్నాడు. మన బద్ధకాల రాజు ఏమీ పట్టనట్లు కూర్చొన్నాడు. అప్పుడు శత్రు రాజు, ఒక కత్తిని మన రాజు చేతులో పెట్టి, తన కత్తితో, మన రాజు కత్తి మీద నాలుగు దెబ్బలు కొట్టి, నీవు ఓడిపోయావు, నేను గెలిచాను. నీ రాజ్యము నాది అని ప్రకటించాడు. అప్పుడు మన రాజు, ఆ శత్రు రాజుతో, నన్ను నీ రాజ్యము జైలులో వేస్తావా? లేక ఈ రాజ్యము జైలులో వేస్తావా? నాకు తిండి సరిగ్గా పెట్టుతావా? లేదా? అను అడిగాడు. అప్పుడు శత్రు రాజు రా, నా రాజ్యము జైలులోనే పెడతాను అని చెప్పి తీసుకొని వెళ్ళిపోయాడు.

రాజుగారు తన బాధ్యతలను నిర్వర్తించకుండా, భోగలాలసుడై ఉంటే, గూఢచారులు, మంత్రులు కూడా వాళ్ళ బాధ్యతలు ఎందుకు నిర్వర్తిస్తారు? **"యధా రాజ తథా ప్రజ".** కాబట్టి ఈ దుస్థితికి రాజు మాత్రమే కారణము. అలాగే ఈ శరీరము అనే రాజ్యములో ఉండే జీవుడు (రాజు), ఈ శరీరమును, ఈ శరీరములో ఉండే ప్రాణములను, ఈ శరీరము యొక్క సార్థకతను రక్షించుటకు బదులు, ఈ శరీరములో ఉన్న బుద్ధి (మంత్రి) మనస్సు, ప్రతి ఇంద్రియములు అవయవముల (గూఢచారుల) సహాయముతో భోగములు అనుభవించుటకు అలవాటు పడిపోయాడు. ఇంద్రియములు, మనస్సు వస్తువుల వాస్తవ స్థితిని, జ్ఞానమును జీవుడికి అందించుటలేదు. ఇవన్నీ పురుషుడి ఆధీనములో ఉండి, పురుషుడు చెప్పినట్లు వినాలంటే, పురుషుడు వైరాగ్యమును కలిగి ఉండాలి.

<u>ఉపాయముల స్థాయిలు</u>

పైన చెప్పిన ఐదు ప్రధానమైన ఉపాయములు, 1. శ్రద్ధ, 2. వీర్య, 3. స్మృతి, 4. సమాధి, 5. ప్రజ్ఞ సాధన విధానములు మూడు

స్థాయిలలో ఉండవచ్చు – **1. మృదు ఉపాయూయ, 2. మధ్యమ ఉపాయూయ, 3. అధిమాత్ర ఉపాయూయ.**

1. మృదు – మృదు స్థాయి ఉపాయూయ - ప్రాథమిక స్థాయిలో ఈ ఉపాయములను సాధించుకున్న సాధకులు మొదటి దశ వారు. ఈ దశలో ఉన్న సాధకులు మరలా మూడు స్థాయిలలో ఉండవచ్చు. **1. మృదు స్థాయి సాధకులు మృదు విధానములో** సాధించుకున్న వైరాగ్యము, అందులో మొదటి స్థాయి. **2. మృదు స్థాయి సాధకులు మధ్యమ విధానములో** సాధించుకున్న వైరాగ్యము, అందులో రెండవ స్థాయి. **3. మృదు స్థాయి సాధకులు అధిమాత్ర (తీవ్రమైన) విధానములో** సాధించుకున్న వైరాగ్యము, అందులో మూడవ స్థాయి.

2. మధ్యమ - మధ్యమ స్థాయి ఉపాయూయ - మధ్యమ స్థాయిలో ఈ ఉపాయములను సాధించుకున్న సాధకులు రెండవ దశ వారు. ఈ దశలో ఉన్న సాధకులు మరలా మూడు స్థాయిలలో ఉండవచ్చు. **4. మధ్యమ స్థాయి సాధకులు మృదు విధానములో** సాధించుకున్న వైరాగ్యము, అందులో నాలుగవ స్థాయి. **5. మధ్యమ స్థాయి సాధకులు మధ్యమ విధానములో** సాధించుకున్న

వైరాగ్యము, అందులో ఐదవ స్థాయి. **6. మధ్యమ స్థాయి సాధకులు అధిమాత్ర (తీవ్రమైన) విధానములో** సాధించుకున్న వైరాగ్యము, అందులో ఆరవ స్థాయి.

3. అధిమాత్ర – అధిమాత్ర స్థాయి ఉపాయాాయ – చివరగా అధిమాత్ర స్థాయిలో ఈ ఉపాయములను సాధించుకున్న సాధకులు మూడవ దశ వారు. ఈ దశలో ఉన్న సాధకులు మరలా మూడు స్థాయిలలో ఉండవచ్చు. **7. అధిమాత్ర స్థాయి సాధకులు మృదు విధానములో** సాధించుకున్న వైరాగ్యము, అందులో ఏడవ స్థాయి. **8. అధిమాత్ర స్థాయి సాధకులు మధ్యమ విధానములో** సాధించుకున్న వైరాగ్యము, అందులో ఎనిమిదవ స్థాయి. **9. అధిమాత్ర స్థాయి సాధకులు అధిమాత్ర (తీవ్రమైన) విధానములో** సాధించుకున్న వైరాగ్యము, అందులో తొమ్మిదవ స్థాయి. ఈ మూడవ స్థాయి (చివరి 9 వ స్థాయి) సాధకులు మనోవృత్తి నిగ్రహమునకు, సిద్ధికి దగ్గరగా ఉంటారు.

21. తీవ్రసంవేగానామాసన్నః

తీవ్ర సంవేగానామ్ ఆసన్నః: అధిమాత్ర స్థాయిలో ఈ ఉపాయములను, అధిమాత్ర (తీవ్రమైన) విధానములో (చివరి 9 వ

స్థాయి) సాధించుకున్న తీవ్రమైన వైరాగ్యము కలిగిన వారు మనో వృత్తి నిరోధమునకు, సమాధికి దగ్గరగా ఉంటారు.

22. మృదు మధ్యాధిమాత్రత్వాత్తతోఽ పి విశేష

పైన చెప్పిన ఐదు ప్రధానమైన ఉపాయములు, 1. శ్రద్ధ, 2. వీర్య, 3. స్మృతి, 4. సమాధి, 5. ప్రజ్ఞ సాధన విధానములు మూడు స్థాయిలలో ఉండవచ్చు – **1. మృదు ఉపాయాయ, 2. మధ్యమ ఉపాయాయ, 3. అధిమాత్ర ఉపాయాయ.**

1. మృదు – మృదు స్థాయి ఉపాయాయ - ప్రాధమిక స్థాయిలో ఈ ఉపాయములను సాధించుకున్న సాధకులు మొదటి దశ వారు. ఈ దశలో ఉన్న సాధకులు మరలా మూడు స్థాయిలలో ఉండవచ్చు. **1. మృదు స్థాయి సాధకులు మృదు విధానములో** సాధించుకున్న వైరాగ్యము, అందులో మొదటి స్థాయి. **2. మృదు స్థాయి సాధకులు మధ్యమ విధానములో** సాధించుకున్న వైరాగ్యము, అందులో రెండవ స్థాయి. **3. మృదు స్థాయి సాధకులు అధిమాత్ర (తీవ్రమైన) విధానములో** సాధించుకున్న వైరాగ్యము, అందులో మూడవ స్థాయి.

2. మధ్యమ - మధ్యమ స్థాయి ఉపాయాయ - మధ్యమ స్థాయిలో ఈ ఉపాయములను సాధించుకున్న సాధకులు రెండవ దశ వారు. ఈ దశలో ఉన్న సాధకులు మరలా మూడు స్థాయిలలో ఉండవచ్చు. **4. మధ్యమ స్థాయి సాధకులు మృదు విధానములో** సాధించుకున్న వైరాగ్యము, అందులో నాలుగవ స్థాయి. **5. మధ్యమ స్థాయి సాధకులు మధ్యమ విధానములో** సాధించుకున్న వైరాగ్యము, అందులో ఐదవ స్థాయి. **6. మధ్యమ స్థాయి సాధకులు అధిమాత్ర (తీవ్రమైన) విధానములో** సాధించుకున్న వైరాగ్యము, అందులో ఆరవ స్థాయి.

3. అధిమాత్ర – అధిమాత్ర స్థాయి ఉపాయాయ – చివరగా అధిమాత్ర స్థాయిలో ఈ ఉపాయములను సాధించుకున్న సాధకులు మూడవ దశ వారు. ఈ దశలో ఉన్న సాధకులు మరలా మూడు స్థాయిలలో ఉండవచ్చు. **7. అధిమాత్ర స్థాయి సాధకులు మృదు విధానములో** సాధించుకున్న వైరాగ్యము, అందులో ఏడవ స్థాయి. **8. అధిమాత్ర స్థాయి సాధకులు మధ్యమ విధానములో** సాధించుకున్న వైరాగ్యము, అందులో ఎనిమిదవ స్థాయి. **9. అధిమాత్ర స్థాయి సాధకులు అధిమాత్ర (తీవ్రమైన) విధానములో**

సాధించుకున్న వైరాగ్యము, అందులో తొమ్మిదవ స్థాయి. ఈ మూడవ స్థాయి (చివరి 9 వ స్థాయి) సాధకులు మనోవృత్తి నిగ్రహమునకు, సిద్ధికి దగ్గరగా ఉంటారు. ఈ **తీవ్ర వైరాగ్యమును మృదువుగా (మృదు తీవ్రము – పదవ స్థాయి)** ఉన్నట్లయితే ఆ సాధకుడు సమాధి స్థితికి చెరువుగా ఉన్నట్లు. ఈ **తీవ్ర వైరాగ్యమును మధ్యమముగా (మధ్యమ తీవ్రము – పదకొండవ స్థాయి)** ఉన్నట్లయితే ఆ సాధకుడు సమాధి స్థితికి ఇంకొంచము చేరువుగా ఉన్నట్లు. ఈ **తీవ్ర వైరాగ్యమును తీవ్రముగా (తీవ్ర తీవ్రము – పన్నెండవ స్థాయి)** ఉన్నట్లయితే ఆ సాధకుడు సమాధి స్థితికి చేరినట్లే.

త్వాత్తతోఽపి విశేష - అధిమాత్ర స్థాయి సాధకులలో, వైరాగ్యము అధిమాత్ర విధానముతో సాధించుకున్న సాధకులు (చివరి 12 వ స్థాయి) చిత్త వృత్తి నిరోధము లేదా సమాధి స్థితికి ఇంతకు ముందు చెప్పిన ఆసన్నః కంటె కూడా దగ్గరగా ఉంటారు.

<u>ఉదాహరణ:</u>

1. ఎవరైనా మన చేతిలో ఒక వస్తువును (మామిడి పండును) పెట్టితే, మనము ముందు మన చేతిలో ఏమి పెట్టారు

అని దానిని చూస్తాము. ఒక వేళ ఎవరైనా మన చేతిలో నిప్పులు పోశారనుకోండి. అప్పుడు మనము ఏమి చేస్తాము? మనము, మన చేతిలో ఏమి పోశారు అని చూస్తామా? మన చేతిలో నిప్పులు పోశారు అని చూసి, ఈ నిప్పులు మనకు అవసరమా? కాదా? మనకు మేలు చేస్తుందా? లేక కీడు చేస్తుందా? అని ఆలోచించి, ఆ నిప్పులు మన చేతులను ఏమి చేస్తుంది అని ఆలోచించి, ఆ నిప్పులు మన చేతులను కాలుస్తుంది అని నిర్ణయించుకొని, అప్పుడు ఆ నిప్పులను పారపోస్తామా? లేక మన చేతిలో నిప్పులు పోసిన వెంటనే ఏమీ చూడకుండా, ఏమీ ఆలోచించకుండా వెంటనే పారవేస్తామా? ఎవ్వరైనా ఏమీ చూడకుండా, ఏమీ ఆలోచించకుండా వెంటనే పారవేస్తాము. అదే విధముగా, ప్రాపించక వస్తువులను, విషయములు మనకు కష్టములు, బాధలు, దుఃఖము కలిగిస్తాయని తెలుసుకొని, అవి మనకు వద్దు అని నిర్ణయించుకొని, వాటిని వెంటనే వదిలేసి (పారవేసి), తీవ్రమైన వైరాగ్యమును పొందుట కూడా సాధ్యమే. దీనికి బుద్ధిలో మార్పు రావాలి. ఆ మార్పు సాధన ద్వారా కలుగుతుంది. తీవ్రమైన సాధనతో, తీవ్రమైన

వైరాగ్యము (అసంప్రజ్ఞాన సమాధి, నిర్వికల్ప సమాధి) తప్పకుండా కలుగుతుంది.

2. ఎవరెస్టు శిఖరము ఎక్కాలి. మనము Base Camp దగ్గర ఉన్నాము. Base Camp నుండి ఎవరెస్టు శిఖరము ఒకే గంతులో ఎక్కగలమా? సాధ్యము కాదు. అక్కడ నుండి ఒకసారి, ఎవరెస్టు శిఖరమును చూసి, అది మన లక్ష్యము అని మనస్సులో స్థిర పరచుకొని, ఎంత కష్టమైనా నేను ఎవరెస్టు శిఖరము ఎక్కుతాను అనే స్థిరమైన నిర్ణయము తీసుకొని, ఆ Base Camp నుండి చిన్న, చిన్న శిఖరములను ఒక్కొక్కటీ ఎక్కుతూ, అలా ఎన్నో చిన్న, చిన్న శిఖరములను ఎక్కి, ఎక్కి, చివరకు ఎవరెస్టు శిఖరము చేరగలము. అలాగే, ఎవరెస్టు శిఖరము లాంటి సమాధి స్థితిని చూపించి, తీవ్రమైన సాధనతో ఆ శిఖరమునకు చిన్న, చిన్న స్థాయిల ద్వారా చివరకు అంతిమ స్థాయి చేరాలి.

23. ఈశ్వర ప్రణిధానాద్వా

సమాధి సిద్ధిని (మనస్సులో కదలికలు పూర్తిగా ఆగిపోవుట) సాధించుకొనుటకు పైన చెప్పిన విధానములే కాకుండా, మరొక విధానము **ఈశ్వర ప్రణిధానాద్వా** – భక్తి పూర్వకముగా

మనస్సును ఈశ్వరుడికి పరిపూర్ణముగా సమర్పించుట ద్వారా కూడా సమాధి సిద్ధిని అతి దగ్గరగా పొందవచ్చును. మనస్సును ఈశ్వరుడి మీద భక్తితో లగ్నము చేయుట.

ఈశ్వర ప్రణిధానాద్వా = **ఈశ్వర** + **ప్రణిధానాత్** + **వ** = **ఈశ్వర** = ఈశ్వరుడికి, **ప్ర** + **ణి** + **ధానాత్** + **వ** = **ప్ర** = భక్తి భావముతో మనస్సును ప్రకృష్టముగా, సంపూర్ణముగా, పరిపూర్ణముగా (వేరే వస్తువులు, విషయములు మీదకు పోనీయకుండా), **ణి** = పూర్తిగా, **ధానాత్** + **వ** = ధ్యానము చేయుట, సమర్పణ చేయుట, నిమగ్న చేయాలి.

ఇంతకు ముందు 22 సూత్రములలో చెప్పిన విధానము సాధన కొంచము కష్టము. కాని ఈ 23 వ సూత్రము సాధకులకు అంత కష్టము కాదు, భక్తితో ఈశ్వరుడికి మనస్సు సమర్పిస్తే, ఈశ్వరుడు (సర్వ సమర్థుడు) దయతో ఫలితము (సమాధి స్థితిని) తప్పకుండా ఇస్తాడని ధైర్యము కూడా కలుగుతుంది.

త్రిగుణాత్మకమైన మనస్సుని నియంత్రించకుండా వదిలేస్తే, ప్రకృతి యొక్క మూడు గుణముల ప్రభావముతో (“**సత్త్వం తాప్యం రజస్సు తాపకం**” – సత్త్వ గుణము హితమైన,

క్రియాత్మకమైన రజో గుణము యొక్క కదలికలు వేడిని కలగచేస్తుంది) మనస్సులో కదలికలు ఏర్పడతాయి. ఈ శరీరము (మనస్సు, ఇంద్రియములు) "**నేను**" అని భ్రమలో ఉన్న జీవుడు కూడా మనస్సులోని కదలికల ప్రభావము (తాపము) కలిగి, ఆ కదలికల ఫలితములను (కష్టము, దుఃఖము) అనుభవిస్తున్నాడు. జీవుడు, మనస్సును ప్రాపించక వస్తువులు, విషయముల వైపు కదలనీయకుండా, నియంత్రించి, ఈశ్వరుడికి సంపూర్ణముగా సమర్పించినట్లయితే, మనస్సు ఈశ్వరుడి మీదే లగ్నమయి కదలకుండా ఉంటుంది.

భగవద్గీత – 12-5 – "క్లేశోధికతర స్తేషా మవ్యక్తాసక్త చేతసామ్ I అవ్యక్తా హి గతి ర్దుఃఖం దేహవద్భి రవాప్యతే" ఇంద్రియముల ద్వారా తెలుసుకోలేని, అవ్యక్తమైన పరమాత్మను తెలుసుకోవటము చాలా కష్టము. దేహాభిమానము (ఈ శరీరము "**నేను**" – జీవాత్మ అనే) భ్రమలో ఉన్న సాధారణ మానవులు అవ్యక్తమైన పరమాత్మను అర్ధము చేసుకోలేరు.

భగవద్గీత – 12-6, 7, 8 – "ఏతు సర్వాణి కర్మాణి మయి సంన్యస్య మత్పరాః I అనన్యేన యోగేన మాం ధ్యాయన్త ఉపాసతే"

- అవ్యక్తమైన పరమాత్మ సాధనకు అర్హత లేని సాధారణ మానవులు, తమ కర్మలను అన్నిటినీ, నామ, రూపములు కల నా యందు సమర్పించి, అన్యమైన ఏ చింతలు, ఆలోచనలు లేకుండా, నా యందు భక్తితో, తమ మనస్సును నిమగ్నము చేసి, వారి మనస్సును సంపూర్ణముగా నాకు సమర్పించి, నన్నే ఎల్లప్పుడూ ధ్యానించు వారిని,

భగవద్గీత – 12-7 – "తేషాం మహం సముద్దర్తా మృత్యుసంసార సాగరాత్ I భవామి న చిరా త్పార్థ మయ్యావేశితచేతసామ్" - ఓ పార్థా I జనన, మరణ రూపమైన సంసారము సముద్రము నుండి నేను వెంటనే తప్పకుండా రక్షించుదును, ఉద్ధరించుదును.

భగవద్గీత – 12-8 – "మయ్యేవ మన ఆధత్స్వ మయి బుద్ధిం నివేశయ I నివసిష్యసి మయ్యేవ అత ఊర్ధ్వం న సంశయః" నీ మనస్సును నా యందు స్థిరముగా నిల్పుము. నీ బుద్ధిని నా యందే నియుక్తము, లగ్నము చేయుము. అప్పుడు నీవు, ఏ సందేహము లేకుండా నా యందే నివసించెదవు (పరమాత్మలో ఐక్యమైపోవును).

భగవద్గీత – 12-9 – "అథ చిత్తం సమాధాతుం న శక్నోషి మయి స్థిరమ్ I అభ్యాసయోగేన తతో మా మిచ్ఛాప్తుం ధనంజయ" – ధర్మరాజు రాజసూయ యాగమునకు కావలసిన ధనమును, ఇతర రాజ్యములను జయించి, తెచ్చినవాడా I నీ మనస్సుని నా యందు నిశ్చలముగా, స్థిరముగా ఉంచలేకపోతే, మనస్సుని నా మీద లగ్నము చేయుట మళ్ళీ, మళ్ళీ అభ్యాసము, ప్రయత్నము చేయి. ఆ ప్రయత్నము క్రమక్రమముగా అభివృద్ధి చెంది, నీ మనస్సు తప్పకుండా నా మీద స్థిరముగా లగ్నమై తీరుతుంది.

భగవద్గీత – 12-10 – "అభ్యాసే'ప్యసమర్థో'సి మత్కర్మపరమో భవ I మదర్థమపి కర్మాణి కుర్వన్ సిద్ధి మవాప్స్యసి" – ఒకవేళ నీవు మళ్ళీ, మళ్ళీ అభ్యాసము, ప్రయత్నము కూడా చేయలేకపోయినట్లయితే, నీవు చేసే కర్మలు అన్నీ నా కోసము, (ఈశ్వరార్పణ బుద్ధితో, పరమేశ్వరార్పణ బుద్ధితో – ఆ కర్మలకు ఏ ఫలితము ఆశించకుండా) చేసినచో, నీవు తప్పకుండా పరిపూర్ణ సమాధి సిద్ధిని పొందుతావు.

భగవద్గీత – 12-13, 14 – "అద్వేష్టా సార్వభూతానాం మైత్రః కరుణ ఏవ చ I నిర్మమో నిరహంకారః సమదుఃఖసుఖః

క్షమీ", "సంతుష్ట సతతం యోగీ యతాత్మా ధృడ నిశ్చయః I మయ్యర్పితమనోబుద్ధి ర్యో మద్భక్తః స మే ప్రియః" – ఎవరి/దేని మీద ద్వేషము లేనివాడు, అన్ని జీవుల యందు దయతో కూడిన మిత్రత్వము, కరుణ, కలిగినవాడు, మిథ్య (భ్రాంతి), అహంకారము లేనివాడు, సుఖ, దుఃఖముల యందు సమభావము కలవాడు, సహనశీలుడు, ఎల్లప్పుడూ సంతృప్తిగా, సంతోషముగా ఉండువాడు, ఆత్మ నిగ్రహము కలవాడు, దృఢమైన నిశ్చయముతో తన మనస్సుని, బుద్ధిని నా యందు స్థిరము చేసి, భక్తితో నా సేవలో నిమగ్నమైనవాడు అగు నా భక్తుడు నాకు అత్యంత ప్రియుడు.

భగవద్గీత – 13-11 – "**మయి చానన్యయోగేన భక్తి రావ్యభిచారిణి I వివిక్తదేశ సేవిత్వ మరతి ర్జనసంసది**" – నా యందు నిరంతరము శుద్ధమైన, అచంచలమైన భక్తి కలిగి ఉండి, సామాన్య జనుల నుండి దూరముగా, ఏకాంత ప్రదేశములో నివసించుచు, నా సేవలో నిమగ్నము ఉన్నవాళ్లు తప్పక నన్ను చేరుతారు.

భగవద్గీత – 14-26 – "**మాం చ యో"వ్యభిచారేణ భక్తి యోగేన సేవతే I న గుణాన్ సమతీ తైతాన్ బ్రహ్మభూయాయ**

కల్పతే" - అన్ని పరిస్థితిలలో నిశ్చలమైన పరమ భక్తితో, పరమాత్మ సేవలో నిమగ్నమైనవాడు, ప్రకృతి యొక్క గుణములను అతిక్రమించి, పరబ్రహ్మ స్థితికి చేరును.

24. క్లేశకర్మవిపాకా౽ శాయైరపరామృష్ట పురుషవిశేషీశ్వరః

క్లేశ కర్మ విపాక ఆశాయైః అపరామృష్ట పురుష విశేషః ఈశ్వరః –

క్లేశ = పంచ క్లేశములు కాని (1. అవిద్య - అజ్ఞానము, భ్రమ, 2. అస్మిత - అహంభావము, నేను అనే భావము, 3. రాగము - ప్రీతి, సుఖము కావాలి అనే కోరిక, 4. ద్వేషము – దుఃఖము వద్దు అనే భావన, 5. అభినివేశము – నేను ఉండాలి, నాకు మరణము రాకూడదు అనే భావన),

కర్మ = కర్మలు కాని (పుణ్యములు, పాపములు),

విపాక = ఆ కర్మల ఫలితములు కాని,

ఆశాయైః = కర్మలకు కారణమైన, జన్మ జన్మల నుండి సంపాదించుకున్న సంస్కారములు కాని లేనివాడు.

అపరామృష్ట పురుష విశేషః ఈశ్వరః = ప్రకృతిని తన ఆధీనములో ఉంచుకొని, పరిశుద్ధమైన విశిష్టమైన (జీవుల కంటె భిన్నమైన లక్షణములు కలిగినవాడు, ఏ దోషములు లేనివాడు) పురుషుడే ఈశ్వరుడు.

భగవద్గీత – 3-5 – "న హి కశ్చిత్ క్షణమపి జాతు తిష్ఠ త్యకర్మకృత్ I కార్యతే హ్యవశః కర్మ సర్వః ప్రకృతిజై ర్గుణైః" – ప్రతి జీవి త్రిగుణాత్మకమైన ప్రకృతి యొక్క గుణముల ప్రభావమునకు వివశుడై, ఏదో ఒక పని (కర్మ) చేయుటకు ప్రేరేపించబడతాడు. అందుచేత ఏ జీవి ఒక్క క్షణము కూడా ఏదో ఒక కర్మ చేయకుండా ఉండలేదు (పురుషుడు (జీవుడు) ప్రకృతి ఆధీనములో ఉన్నవాడు. ఈశ్వరుడు ప్రకృతిని తన ఆధీనములో ఉంచుకున్నవాడు. ఈ లక్షణము ఈశ్వరుడికి లేదు, ఈశ్వరుడు ప్రకృతికి, గుణములకు అతీతుడు. ఈశ్వరుడి అవతారములలో చేసిన కర్మలు, కర్మలు కాదు, వాటిని లీలలు అంటారు).

ఈ ప్రపంచములో **దృశ్యము** (చూడబడే వస్తువులు), **ద్రష్ట** (ఆ వస్తువులను చూచేవాడు) తప్ప మరొకటి లేదు. దృశ్యము (వస్తువులు) త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి యొక్క మూడు

గుణముల రూపాంతరములు, వికారములు, మార్పులు. ద్రష్ట అనగా చూచే ఒక పురుషుడు (జీవుడు). ఈశ్వరుడు ఈ రెండింటిలో ఏ వర్గమునకు చేరుతాడు?

ఈశ్వరుడు దృశ్యములలో (ప్రకృతి యొక్క మార్పు, జడ పదార్థము) ఒకడు కాడు. ఈశ్వరుడు ద్రష్ట వర్గములో వచ్చినా, సాధారణమైన పురుషులలో (జీవులలో) ఒకడు కూడా కాడు. ఈశ్వరుడు పరిశుద్ధమైన విశిష్టమైన, విభిన్నమైన లక్షణములు కల పురుషుడు. సాధారణమైన పురుషుడికి (జీవుడికి) ఉండే క్లేశములు, కర్మలు, కర్మ ఫలితములు, సంస్కారములు ఈశ్వరుడికి లేవు. ఈశ్వరుడు త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతిని తన ఆధీనములో ఉంచుకొని, శుద్ధ సత్త్వ గుణము ద్వారా తనకు అవసరమైన జ్ఞాన, క్రియా శక్తులు ఉపయోగించుకొని, బుద్ధిని, మనస్సుని, ఇంద్రియములను, శరీరములను తనకు కావలసిన విధముగా సృష్టించుకుంటాడు (జీవులు వాళ్ళ కర్మల ఫలితముల ద్వారా వాళ్లకు శరీరములు కలుగుతాయి). జీవుడు తనను తాను ప్రకృతితో కలుపుకొని (ఒక పిచ్చివాడు నేను రాముడు అని అనుకుంటూ, రాముడికి, తనకి ఏ బేధము లేదని

అనుకుంటాడు), ప్రకృతి ద్వారా కలిగే కష్టములు, తన కష్టములుగా భావిస్తూ, వాటిని అనుభవిస్తున్నాడు. ఈశ్వరుడు తనని తాను ప్రకృతితో కలుపుకోకుండా (ఒక నటుడు రాముడి వేషము వేసినప్పుడు, రాముడు వేరు, నేను వేరు అనే భావన మనస్సులో ఉంటుంది), తనకు అవసరమైనప్పుడు ప్రకృతిని వాడుకొని, అవసరము లేనప్పుడు ప్రకృతితో ఏ సంబంధము పెట్టుకోడు.

భగవద్గీత – 9-29 – "సమోహం సర్వభూతేషు న మే ద్వేష్యోస్తి న ప్రియః I ఏ భజన్తి తు మాం భక్త్యా మయి ఏ తేషు చాప్యహమ్" – నేను ఎవరి మీద ద్వేషము కాని, పక్షపాతము కాని, రాగద్వేషములు కాని కలిగి ఉండను. నేను అందరి యందు సమ భావము కలిగి ఉంటాను. కాని నన్ను భక్తితో సేవ చేయువారు నాకు ప్రియుడు. నా యందు వాళ్ళు ఉందురు, నేను వాళ్ళ యందు ప్రియముగా ఉంటాను.

భగవద్గీత – 4-13 – "తస్య కర్తారమపి మాం విద్ధ్యకర్తార మవ్యయమ్" - నేను కర్తను (సృష్టి చేశాను, కర్మ ఫలితములను ఇచ్చేవాడిని) అని మీరు అనుకుంటున్నారు. కాని నాకు కర్తృత్వ భావన లేదు. నేను మార్పు లేనివాడినగుటచే, నేను కర్తను కాను.

భగవద్గీత – 4-14 – "న మాం కర్మాణి లిమ్పన్తి న మే కర్మ ఫలే స్పృహా I ఇతి మాం యోఽభిజానాతి కర్మభి ర్న స బధ్యతే" అందుచేత నాకు కర్మలు అంటవు. నేను కర్మ ఫలములను ఆశించను. ఈ సత్యమును తెలుసుకున్న జీవులు కూడా కర్మ ఫలములచే బంధించబడడు.

భగవద్గీత – 13-32 – "అనాదిత్వా న్నిర్గుణత్వా త్పరమాత్మాయ మవ్యయః I శరీరస్థోపి కౌన్తేయ కరోతి న లిప్యతే" – పరమాత్మకు ఆది లేదు, గుణాతీతుడు (ప్రకృతి యొక్క గుణములతో ఏ విధమైన సంబంధము లేదు), పరమాత్మకు ఏ విధమైన వినాశము లేదు. పరమాత్మ అవతార సమయములలో శరీరములలో ఉన్నప్పటికీ, ఏ క్రియతో/కర్మతో, ఆ కర్మల ఫలితములతో ఏ విధమైన సంబంధము లేదు, కర్తృత్వ భావన లేదు. అందుచేత ఆ కర్మలకు కర్త కాడు, ఆ కర్మలు పరమాత్మను బంధించవు.

భగవద్గీత – 13-22 – "పురుషః ప్రకృతిస్థో హి భుఙ్క్తే ప్రకృతిజాన్ గుణాన్ I కారణం గుణసఙ్గోస్య ద్యోనిజన్మసు" – జీవుడు ప్రకృతి యొక్క మార్పు అయిన ఈ శరీరములో ఉంటూ,

ఈ శరీరమే "**నేను**" (పురుషుడు, జీవాత్మ) అని భావిస్తూ, మనస్సుతో మమేకమైపోయి, ప్రకృతి పరిణామములతో కలిగే సుఖ దుఃఖములు అనుభవిస్తున్నాడు. దీనికి కారణము ప్రకృతితో (ప్రకృతి యొక్క గుణములతో) ఉండే సంపర్కము, సంగము. దీనితో తన కర్మల ఫలితముగా కొన్ని మంచి జన్మలు, కొన్ని చెడ్డ జన్మలు పొందుతూ ఉన్నాడు.

భగవద్గీత – 13-23 – "ఉపద్రష్టానుమన్తా చ భర్తా భోక్తా మహేశ్వరః I పరమాత్మేతి చాప్యుక్తో దేహేస్మిన్ పురుషః పరః" - పరమాత్మ ఈ శరీరము యొక్క యజమానుడు. ఈ శరీరములో దివ్య భోక్తగా, సాక్షి స్వరూపముతో ఉంటాడు. పరమాత్మకు ఈ దేహము యొక్క ఏ రకమైన క్రియలతో సంబంధము లేకుండా, సర్వజ్ఞ చైతన్య (జ్ఞాన) స్వరూపముగా ఉంటాడు.

సృష్టి -సృష్టి యొక్క లక్ష్యము

జీవాత్మలు సూక్ష్మమైనవి, శాశ్వతమైనవి, జీవశక్తి, చైతన్యము కలిగిఉన్నవి మరియు అసంఖ్యాకముగా ఉన్నవి. వాటి స్వంత సూక్ష్మ మనస్సు (వారి స్వంత సంచిత కర్మలతో) సూక్ష్మ శరీరముగా అంటిపెట్టుకుని ఉన్నవి. సృష్టి సమయములో జీవాత్మలు మానవ

శరీరము పొందినప్పుడు వారు తమ స్వంత మనస్సు యొక్క వివక్షత ప్రకారము అనేక మంచి లేక చెడ్డ కర్మలు (పనులు) చేస్తారు. ప్రతీ కర్మకు, కర్మ ఫలితము ఉంటుంది. ఆ మంచి లేక చెడు కర్మల వృత్తాంతము (వాసనలు లేదా సంస్కారములు అని పిలుస్తారు) మనస్సు యొక్క ఉపచేతన విభాగములోనూ మరియు పరమాత్మునిచే నమోదు అయి నిల్వచేయబడి ఉంటాయి (శ్వేతాశ్వతరోప నిషత్ 4-6). కర్మ సిద్ధాంతములో శక్తి పరిరక్షణము సిద్ధాంతము ఉన్నది. ఎవరు చేసిన కర్మల ప్రభావముల ప్రకారము, వారి, వారి గత (భూత), ప్రస్తుత (వర్తమాన) మరియు భవిష్యత్తు జీవితము నిర్ణయింపబడుతుంది. పరమాత్ముడు కర్మ ఫలదాత (కర్మలకు ఫలములు ఇచ్చేవాడు). దైవ సహజ న్యాయ సిద్ధాంతము ప్రకారము పరమాత్ముడు అంతిమ నిర్ణయము (తీర్పు) చేస్తాడు. ఏ జీవాత్మ ఈ కర్మ సిద్ధాంతము (చట్టము) నుండి తప్పించుకోలేవు. ప్రాకృతిక ప్రళయము సమయములో, మహామాయ (ప్రకృతి) బానిసత్వములో ఉన్న జీవాత్మలు, వారి సంచిత కర్మలతో (గత జీవితములలో వారు ప్రోగుచేసుకున్న కర్మలు), సంపూర్ణ సూక్ష్మ నిద్రాణ స్థితిలో పరమాత్ముని యందు

విశ్రాంతి తీసుకుంటూ ఉన్నవి. ఆ జీవాత్మలకు, క్రింద వివరించిన పద్ధతులతో, వారి సంచిత కర్మలను అంతము చేసుకునేందుకు అవకాశము ఇవ్వాలనే ముఖ్య లక్ష్యముతో పరమాత్ముడు సృష్టిని సంకల్పిస్తాడు.

జీవాత్మ తదుపరి జీవితములలో కర్మ ఫలములు అనుభవిస్తూ కొన్ని కర్మ ఫలములను నాశనము చేసుకుంటుంది. కానీ తదుపరి జీవితములో మరికొన్ని మంచి లేదా చెడు కర్మలు చేస్తూ మరిన్ని కర్మ ఫలములను ప్రోగుచేసుకుంటూ ఉంటుంది. ఆ జీవితానంతరము ఇంకా ఎక్కువ సంచిత కర్మ ఫలముల సంఖ్య (మూట) పెరుగుతూనే ఉంటుంది. దీనికి అంతము ఉండదు.

జీవాత్మ తదుపరి జీవితములో హిందూ ధర్మ పవిత్ర గ్రంథములలో ఉన్న పరిపూర్ణ జ్ఞాన యోగము ద్వారా ఆత్మ జ్ఞానము పొందవచ్చును. ఆ జ్ఞానము చాలా శక్తివంతమైనది మరియు సంచిత కర్మలను నాశనము చేయును. సంచిత కర్మల నాశనముతో, జీవాత్మ ప్రస్తుత జీవితానంతరము (మరణము తర్వాత) పరమాత్ముని కృపతో మోక్షము (జనన, మరణ

మరియు పునర్జన్మ యొక్క చక్రము నుండి విముక్తి) పొందుతుంది.

జీవాత్మ తదుపరి జీవితములో భక్తి యోగము ద్వారా, పరమాత్మనిపై సంపూర్ణ భక్తి భావముతో ఆత్మ సమర్పణ చేసినచో, తద్వారా పరమాత్మని కృపతో మోక్షము పొందుతుంది.

ప్రళయ కాల సమయములో త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి యొక్క మూడు గుణములు (సత్త్వ గుణము, రజో గుణము, తమో గుణము) సమతుల్యములో (ఏదీ ఎక్కువ, తక్కువ కాకుండా) ఉంటాయి. సృష్టి సమయము ఆసన్నమైనప్పుడు, పరమాత్మ సృష్టి జరగాలి అనే సంకల్పముతో (సంకల్ప శక్తితో) మరియు జీవులు సంచిత కర్మల సమిష్టి శక్తితో త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతిలో స్పందన కలిగి, మూల ప్రకృతి యొక్క మూడు గుణములు సమతుల్యము కోల్పోయి, ఒక్కొక్క సమయములో ఏదో ఒక గుణము మిగిలిన రెండు గుణములను అధికమించుతూ ఉంటాయి. దీనిని "**గుణముల వైషమ్య అవస్థ**" (గుణములు ఎక్కువ, తక్కువ స్థితిలలో ఉండుట) అని అంటారు. దానితో మూల ప్రకృతిలో పరిణామములు చెంది, మహతత్త్వము

(సమిష్టి బుద్ధి, Cosmic Intelligence), అహంకారము (Cosmic Ego), తన్మాత్రలు (సూక్ష్మ పంచ భూతములు), స్థూల పంచ భూతములు (1. భూమి, 2. నీరు, 3 అగ్ని, 4. వాయువు, 5. ఆకాశము), చిత్తము (బుద్ధి, మనస్సు, అహంకారము, చిత్తము), జ్ఞానేంద్రియములు (1. శ్రోత్రము, 2. చర్మము, 3. చక్షుస్సు, 4. జిహ్వా, 5. నాసిక), కర్మేంద్రియములతో (1. వాక్కు, 2. హస్తములు, 3. పాదములు, 4. పాయువు, 5. ఉపస్థ) సృష్టి జరుగుతుంది.

<u>ప్రళయము</u>

భాగవతము – Book 12 – Discourse – 4 - ప్రళయ సమయములో త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి యొక్క మూడు గుణములు సామ్య అవస్థలో (సమతుల్యముగా, నిష్క్రియగా) ఉంటాయి (ఉదాహరణ: పాలు, పాలుగా ఉండే సామ్య స్థితి - ప్రళయము, పాలు, పెరుగుగా మారుట – సృష్టి). ప్రళయములు మూడు రకములు – **1. నిత్య ప్రళయము, 2. నైమిత్తిక ప్రళయము, 3. మహా ప్రళయము లేదా ప్రాకృతిక ప్రళయము**.

1. నిత్య ప్రళయము - ఈ నిత్య ప్రళయము ఎల్లప్పుడూ జరుగుతూ ఉంటుంది. ప్రతి క్షణము మన శరీరములో ఎన్నో జీవ

కణములు నశిస్తూ ఉంటాయి – నిత్య ప్రళయము (వాటి స్థానములో ఎన్నో జీవ కణములు పుట్టుతూ ఉంటాయి – నిత్య సృష్టి). అదే విధముగా ఎన్నో వస్తువులు, జీవుల శరీరములు ప్రతి క్షణము నాశనమైపోతూ ఉంటాయి (నిత్య ప్రళయము), ఆ విధముగానే ఒక యుగము అంతము అయి, మరొక యుగము ప్రారంభము సమయములో, ఒక మన్వంతరము అంతము అయి, మరొక మన్వంతరము ప్రారంభము సమయములో ప్రళయము (వినాశనము) జరుగుతుంది.

2. నైమిత్తిక ప్రళయము – బ్రహ్మ దేవుడు ఒక రోజులో పగటి సమయములో సృష్టి జరుగుతుంది. బ్రహ్మ దేవుడు ఒక రోజులో పగలు (ఒక కల్పము – 1000 మహా యుగములు (ఒక మహా యుగము = సత్య లేదా కృత యుగము – 17,28000 మానవ సంవత్సరములు + త్రేతా యుగము – 12,96,000 మానవ సంవత్సరములు + ద్వాపర యుగము – 8,40,000 మానవ సంవత్సరములు + కలి యుగము – 4,20,000 మానవ సంవత్సరములు = 43,20,000 మానవ సంవత్సరములు) పూర్తి అవగానే, రాత్రి సమయములో ప్రళయము ప్రారంభమయి,

మరుసటి రోజు ఉదయము వరకు (బ్రహ్మ దేవుడి రాత్రి సమయము - ఒక కల్పము – 1000 మహా యుగములు) ప్రళయము జరుగుతుంది. దీనిని నైమిత్తిక ప్రళయము అంటారు. ఈ ప్రళయములో మూడు లోకములు (భూమి, అంతరిక్షము, స్వర్గము) నాశనము అవుతాయి, నీటిలో కరిగిపోవును. మరుసటి రోజు ఉదయము బ్రహ్మ దేవుడు నిద్ర లేచి, మరలా ఈ మూడు లోకములను (భూమి, అంతరిక్షము, స్వర్గము) సృష్టి చేస్తాడు.

3. మహా ప్రళయము లేదా ప్రాకృతిక ప్రళయము – బ్రహ్మ దేవుడు యొక్క వంద (100) దివ్య సంవత్సరముల (సంవత్సరమునకు (360 రోజులు) ఆయుస్సు పూర్తి అయినప్పుడు, మహా ప్రళయము లేదా ప్రాకృతిక ప్రళయము జరుగుతుంది. ఈ ప్రళయములో భూమి పైన ఉండే 7 లోకములు (భూలోకము, భువర్లోకము, సువర్లోకము, మహర్లోకము, జనలోకము, సత్యలోకము) మరియు భూమి క్రింద ఉండే 7 లోకములు (అతలము, వితలము, సుతలము, తలాతలము, మహాతలము, రసాతలము, పాతాళము) నాశనము అగును. ఈ మహా ప్రళయములో లేదా ప్రాకృతిక ప్రళయములో – ప్రాపించక

వస్తువులు పంచ భూతములలో, పంచ భూతములు పంచ తన్మాత్రలలో, పంచ తన్మాత్రలు అహంకారములో, అహంకారము మహతత్త్వములో, మహతత్త్వము మూల ప్రకృతిలో లయము అయిపోతాయి. ఈ ప్రళయము 100 దివ్య సంవత్సరములు జరుగుతుంది. ఈ సమయములో ప్రకృతి యొక్క మూడు గుణములు సమతుల్యములో ఉంటాయి. అప్పుడు ప్రకృతిలో ఏ మార్పు జరగదు. ఈ సమయములో అన్ని జీవులు మరియు ప్రకృతి పరమాత్మలో నిద్రాణ స్థితిలో ఉంటాయి. 100 దివ్య సంవత్సరములు తరువాత మరొక బ్రహ్మ దేవుడు ఉద్భవించి, మరలా సృష్టి ప్రారంభిస్తాడు.

ఈశ్వరుడి ప్రయోజనము

సృష్టి, ప్రళయము, మరలా సృష్టి, ప్రళయము అనే ఈ పరంపరలో, సృష్టి ఆరంభ సమయములో పరమాత్మ, తన సర్వజ్ఞత్వమును (తత్త్వ జ్ఞానమును) క్రిందటి సృష్టిలో తత్త్వ జ్ఞానమునకు అర్హతను సంపాదించుకున్న జీవులకు (బ్రహ్మ దేవుడికి, మహర్షులకు, మహాత్ములకు) వేదముల ద్వారా పంచి, సృష్టి కొనసాగేలా ఉపకరిస్తాడు. మిగిలిన జీవులకు వీళ్ళ ద్వారా తత్త్వ

జ్ఞానము అందేలా చూస్తాడు. జీవులు, మనస్సుతో సంబంధమును పెంచుకొని, మనస్సులో తన స్వరూపమును కలగలుపుకొని, మనస్సు ఏ విధముగా చలిస్తే, ఆ విధముగా జీవుడు కూడా చలిస్తూ, మనస్సుకు కలిగే కష్టములను తన కష్టములుగా భావిస్తూ బాధపడుతున్నాడు. జీవుల కర్మానుసారము, జీవుల ప్రయత్నానుసారము పరమాత్మ జీవులకు తత్త్వ జ్ఞానము కలిగించేందుకు సహాయపడతాడు. ఎవరైతే తత్త్వ జ్ఞానము కోసము సాధన చేస్తారో, వాళ్లకు గురు రూపములో ఉపదేశములను అందించి, జ్ఞాన సామగ్రిని సమకూర్చి, ఈశ్వర ప్రణిధానము, సమాధి స్థితిని కలిగేలా సహాయపడతాడు.

<u>ప్రళయము, తరువాత ప్రస్తుత సృష్టి</u>

భాగవతము – Book – 8, Discourse – 24 - ఈ సృష్టికి ముందు సృష్టి అంతము ఆసన్నమైనప్పుడు, సత్యవ్రతుడు అనే రాజర్షి (ఈ కల్పములో సూర్యుడు (వివస్వంతుడు) కుమారుడు, శ్రద్ధదేవుడు. ఆ కల్పములో ఆ శ్రద్ధదేవుడు ఒక మనువు. మను శ్రద్ధదేవుడు ఉదయము సూర్యుడికి అర్ఘ్య ప్రదానము చేసుకుందుకు ఒక తటాకములో దిగి, చేతిలో నీళ్ళు

తీసుకున్నాడు. ఆ నీటిలో ఒక చిన్న దివ్యమైన చేప పిల్ల కనిపించింది. అప్పుడు ఆ దివ్యమైన చేప పిల్ల శ్రద్ధదేవుడితో "నేను చాలా చిన్న చేప పిల్లను. ఈ తటాకములో ఉన్న పెద్ద చేపలు నన్ను మింగేస్తాయి. నన్ను తీసుకు వెళ్ళి, వేరే నీళ్ళలో పెట్టి రక్షించు" అని చెప్పింది. శ్రద్ధదేవుడు ఆ దివ్యమైన చేప పిల్లను తన కమండలము వేసుకొని, ఇంటికి తీసుకు వెళ్ళాడు. మర్నాడు ఉదయమునకు ఆ చిన్న చేప పిల్ల, పెరిగి ఆ కమండలము అంతా నిండి పోయింది. ఆ చేప శ్రద్ధదేవుడితో – నాకు ఇందులో ఇరుగ్గా ఉంది. ఇంకా పెద్ద, ఎక్కువ నీళ్ళలో నన్ను పెట్టు అని అంది. ఆ చేపను తన కమండలము నుండి ఒక బావిలో పెట్టాడు. మర్నాడు ఉదయమునకు ఆ చేప, పెరిగి ఆ బావి అంతా నిండి పోయింది. ఆ చేప శ్రద్ధదేవుడితో – నాకు ఇందులో ఇరుగ్గా ఉంది. ఇంకా పెద్ద, ఎక్కువ నీళ్ళలో నన్ను పెట్టు అని అంది. ఆ చేపను ఆ బావి నుండి తీసి ఒక చెరువులో పెట్టాడు. అలా రోజు, రోజుకు పెరిగి పెద్దదై తరువాత ఒక నదిలో, తరువాత సముద్రములో పెట్టాడు. ఇది చూసి శ్రద్ధదేవుడికి ఆశ్చర్యమై, నీవు ఎవరు అని అడిగాడు. దానికి ఆ చేప అతి త్వరలో ప్రళయము జగరబోతోంది. ఈ భూమిని నీరు

ముంచేస్తుంది. నేను నిన్ను రక్షిస్తాను. నీవు త్వరలో ఒక పెద్ద ఓడను తయారు చేయించి, ఆ ఓడలో అన్ని బీజములు, జీవులు, సప్త ఋషులు, నీవు ఉండాలి, ఆ ఓడను లాగేందుకు ఒక పెద్ద గట్టి త్రాడును కూడా ఏర్పాటు చేయి. వీటన్నిటితో, ఇప్పటి నుండి ఏడవ రోజున, సముద్రములో సిద్ధముగా ఉండు, ఆ తరువాత ఏమి చేయాలో నేను చెప్పుతాను అని శ్రద్ధదేవుడితో చెప్పి వెళ్ళిపోయింది. శ్రద్ధదేవుడు ఆ చేప చెప్పిన విధముగా అన్నీ సిద్ధము చేసి, ఆ రోజున సముద్రములో ఆ చేప కోసము ఎదురు చూస్తున్నారు. ఆ చేప, ఆ ఓడ కంటె చాలా పెద్ద ఆకారముతో వచ్చి, ఆ ఓడకు ఉన్న త్రాడుని, నా కొమ్ముకు కట్టమని చెప్పింది. అలాగే ఆ త్రాడుని ఆ చేప కొమ్ముకి కట్టారు. ప్రళయము మొదలయింది. రోజులు, రోజులు వర్షము పడుతూనే ఉంది, సముద్ర మట్టము పెరిగిపోతోంది, ఆ చేప, ఆ ఓడను సురక్షితమైన చోటుకు వేగముగా తీసుకు వెళ్ళుతోంది. భూమి పూర్తిగా సముద్రములో మునిగిపోయింది. ఆ చేప, ఆ ఓడను చాలా కాలము ఆ నీళ్ళలోనే త్రిప్పుతూ, త్రిప్పుతూ ఉంది. కొన్నాళ్ళకి నీటి మట్టము కొంత తగ్గింది. అప్పుడు ఆ చేప, ఆ ఓడను ఒక పర్వతము దగ్గరకు తీసుకు వెళ్లి, నా కొమ్ముకి కట్టిన

త్రాడును విప్పి, ఈ పర్వతము శిఖరమునకు (అది హిమాలయ పర్వతములలో ఉన్న శిఖరము. దానిని నౌబంధన శిఖరము అని అంటారు) కట్టమని చెప్పింది. ఆ ఓడకు ఉన్న త్రాడుని, ఆ చేప నుండి విప్పి, ఆ శిఖరమునకు కట్టారు. ఆ చేప వాళ్లతో, త్వరలో భూమి కనిపిస్తుంది. మీరు ఈ విత్తనములను భూమి మీద చల్లి, ఆహారమును పండించుకొని, ఈ సప్త ఋషుల ద్వారా జ్ఞానమును అభివృద్ధి చేసుకుంటూ నివసించండి అని చెప్పి, శ్రద్ధదేవుడు మనువుకి నీవు ఈ కొత్త సృష్టిని పెంపొందించు అని చెప్పి, ఆ చేప (మత్స్యావతారము) అదృశ్యమైపోయింది. బ్రహ్మ దేవుడి నుండి హయగ్రీవ అనే రాక్షసుడు హరించిన వేదములను (జ్ఞానము) కూడా ఈ మత్స్యావతారములోనే తరువాత, ఆ రాక్షసుడిని సంహరించి, వేదములను కూడా రక్షిస్తాడు.

25. తత్ర నిరతిశయం సర్వజ్ఞ బీజం

తత్ర నిరతిశయం సర్వజ్ఞ బీజం = ఈశ్వరుడిలో ఉత్కృష్టమైన సర్వజ్ఞత్వము యొక్క బీజము (కారణము) ఉన్నది. ఈశ్వరుడు పరిపూర్ణమైన సర్వజ్ఞుడు, ఈశ్వరుడికి అన్ని విషయముల గురించి పూర్తి విజ్ఞానము ఉన్నవాడు. భూత,

వర్తమాన, భవిష్య కాలములలోను, స్థూల, సూక్ష్మములలోను అన్నిటిలోనూ సమానముగా తన ప్రజ్ఞ (జ్ఞానము) కలిగిఉన్నవాడు. ఈశ్వరుడికి తెలియనిది అంటూ ఏదీ లేదు. ఈశ్వరుడి కంటె గొప్ప స్థాయి జ్ఞానము ఇంకెవ్వరికీ లేదు.

జీవులు పరిమితమైన ఇంద్రియముల ద్వారా తెలుసుకున్న వస్తువుల విశేషములను, పరిమితమైన మనస్సు, బుద్ధితో ఆలోచించి నిర్ణయించుకుంటారు. జీవుల జ్ఞానమునకు పరికరములు పరిమితమైన ఇంద్రియములు, మనస్సు, బుద్ధి. జీవుడు త్రిగుణాత్మకమైన మనస్సుని, తనతో కలిపేసుకొని, తానే (జీవుడే) మనస్సు అనే భ్రాంతితో, మనస్సుకు కలిగే కష్టములను తన కష్టములు అని భావించి, బాధలు పడుతున్నాడు. కాబట్టి జీవుడు తత్త్వ జ్ఞానము లేక, అల్పజ్ఞుడు.

కాని ఈశ్వరుడి విషయములో ఈ పరికరములు ఏమీ అక్కరలేదు. సృష్టి అంతా మూల ప్రకృతి ద్వారా జరుగుతుంది. ఈశ్వరుడు తన ఆధీనములో ఉన్న అపరిమితమైన ఆ మూల ప్రకృతిని సాధనముగా చేసుకొని, ఆ మూల ప్రకృతిలో జరిగే పరిణామములు అన్నీ, తన అపరిమితమైన చైతన్య శక్తితో (జ్ఞాన

శక్తితో) భూత, వర్తమాన, భవిష్యత్తు అంతా పూర్తిగా తెలుసుకుంటున్నాడు. ఈశ్వరుడు పరిపూర్ణమైన తత్త్వ జ్ఞానము ఉంది. అందుచేత ఈశ్వరుడు సర్వశ్రేష్ఠమైన, ఉత్కృష్టమైన సర్వజ్ఞుడు.

ఉత్కృష్టమైన సర్వజ్ఞుడు అయిన ఈశ్వరుడు ఒక్కడే ఉంటాడు. ఒకడు కంటె ఎక్కువ మంది ఉండటానికి వీలులేదు.

ఇంతవరకు ఈశ్వరుడు మీద చెప్పిన 23, 24, 25 ఈ మూడు సూత్రములు, బాదరాయణ మహర్షి (వేదవ్యాసుడు) రచించిన బ్రహ్మ సూత్రములలో సామ్యము (పోలిక) ఉంది.

బ్రహ్మ సూత్రములు – ప్రథమ అధ్యాయము - ప్రథమ పాదము - 1. జిజ్ఞాసాధికరణమ్ - 1. అథాతో బ్రహ్మజిజ్ఞాసా – నిజమైన సాధన సంపత్తి (సాధన చతుష్టయ సంపత్తి – **1. నిత్యానిత్య వస్తు వివేకము**, **2. ఐహిక ముష్మిక ఫలభోగ విరాగము (వైరాగ్యము)**, **3. శమాది షట్క సంపత్తి** - శమము, దమము, ఉపరతి, తితీక్ష, శ్రద్ధ, సమాధి; **4. ముముక్షుత్వము** – మోక్షము కొరకు తీవ్రమైన కోరిక, ఆసక్తి) సమకూరినప్పుడు, ఈ అనిత్యమైన, అవాస్తవమైన ప్రపంచము నుండి మానవులకు కష్టములు

కలుగుతున్నాయి కాబట్టి, వాస్తవమైన తత్త్వ జ్ఞానము (బ్రహ్మ జ్ఞానము), పొందాలనే తీవ్రమైన ఆసక్తి కలిగి, తత్త్వ జ్ఞానము (బ్రహ్మ జ్ఞానము) గురించి ఉపనిషత్తుల ద్వారా విచారణ చేయవలసిన అవసరము ఉంది.

బ్రహ్మ సూత్రములు – ప్రథమ అధ్యాయము - ప్రథమ పాదము - 2. జన్మాద్యధికరణమ్ - **2. జన్మాద్యస్య యతః** - దేనివలన ఈ జగత్తుకు (నీ శరీరముతో సహా) జన్మలు మొదలైనవి (సృష్టి, స్థితి, లయలు) కలుగుతున్నాయో, వాటికి ఏది కారణమైనదో – అదే పరబ్రహ్మము. కాని ఈ జగత్తుతో పరబ్రహ్మకు ఏ విధమైన సంబంధము లేదు.

బ్రహ్మ సూత్రములు – ప్రథమ అధ్యాయము - ప్రథమ పాదము - 3. శాస్త్రయోనిత్వాధికరణమ్ -

3. శాస్త్రయోనిత్వాత్ – ఆ పరబ్రహ్మను శాస్త్రములలో (వేదములలో) ప్రతిపాదించబడినది. శాస్త్రముల ద్వారా పరబ్రహ్మను తెలుసుకోగలము. పరబ్రహ్మ ఉన్నాడు, అని అనటానికి, నమ్మటానికి శాస్త్రములే ప్రమాణము.

ఉదాహరణ:

1. ఒకసారి పార్వతీపరమేశ్వరులు ఆకాశములో విహరిస్తున్నారు, ఒకతను బాదము చెట్టు ఎక్కి, బాదము ఆకులు కోస్తున్నాడు. ఆ చెట్టు ఒక కొమ్మ పెళుసుగా ఉంది. ఆ కొమ్మ మీద కాలు పెట్టబోతున్నాడు. అది చూసిన పార్వతీదేవి, తల్లి ప్రేమతో, అయ్యో అతను ఆ కొమ్మ మీద కాలు పెట్టితే క్రింద పడిపోతాడు. ఏదో విధముగా మనము ఇతడిని రక్షించాలి అని పరమేశ్వరుడితో అన్నది. దానికి పరమేశ్వరుడు, మన ఉద్దేశము అతనిని కాపాడాలని, కాని అతను కాపాడబడాలి కదా, అని అన్నాడు. దానికి అమ్మవారు, నాకు సరిగ్గా అర్ధము కాలేదు, వివరముగా చెప్పండి అని అన్నది. అప్పుడు పరమేశ్వరుడు, అతను పడేటప్పుడు **"అయ్యో"** అని అరిస్తే నేను నా కుడి చేయి పెట్టి, అతనిని కాపాడతాను. ఒకవేళ అతను పడేటప్పుడు **"అమ్మా"** అని అరిస్తే నీవు నీ ఎడమ చేయి పెట్టి అతనిని కాపాడు అని అన్నాడు (అర్ధనారీశ్వర తత్త్వములో – పరమేశ్వరుడి కుడిచేయి, పార్వతీ అమ్మకు ఎడమ చేయి మాత్రమే ఉంటుంది). అతను అంతలో ఆ పెళుసు కొమ్మ మీద కాలు పెట్టాడు, ఆ కొమ్మ విరిగిపోయింది. అతను క్రిందకు పడిపోతూ, పడిపోతూ **"చచ్చానురోయ్"** అని అరిచాడు. దానితో

పార్వతీపరమేశ్వరులకు, ఎవరు ఏ చేయి పెట్టాలో తెలియక, తల గోక్కున్నారు. అతను క్రింద పడి కాలు విరిగి బాధపడుతున్నాడు. అప్పుడు పరమేశ్వరుడు ఇలా అన్నాడు – "కాపాడాలి", "కాపాడబడాలి" మధ్య ఉన్న తేడా ఇప్పుడు తెలిసిందా అని అన్నాడు. మానవులను కాపాడాలి అని మనలో నిరంతరము ఉండే ఆకాంక్ష. కాని మానవులు, మనలని నిరంతరము తలచుకొని, ఆశ్రయించి మనచే కాపాడబడాలి అనే ఆకాంక్ష మానవులలో ఉండాలి. కాని మానవులు ఈశ్వరుడి మీద నమ్మకము లేకుండా, అసలు ఈశ్వరుడు అంటూ ఎవరైనా ఉన్నాడా?, ఉంటే ఎక్కడ ఉన్నాడు? మనకు ఎందుకు కనిపించడు? ఈశ్వరుడు ఒకడా?, ఇద్దరా? అని, ఇద్దరిలో వాళ్ళ ఈశ్వరుడు తక్కువాడు, నా ఈశ్వరుడు గొప్పవాడు అంటూ వాగ్వివాదాలు చేస్తారు. పోనీ ఏదో ఒక నామము, రూపము (వేరు, వేరు నామ రూపములు ధరించిన - నారాయణుడు లేదా శివుడు లేదా దేవి లేదా విఘ్నేశ్వరుడు - ఒకే ఈశ్వరుడు) నమ్ముకొని, దానిని ఆరాదిస్తారా అంటే, అది కూడా సరిగ్గా చేయరు. రెండవ నామము, రూపమును విమర్శిస్తూ, తిట్టుతూ ఉంటారు. అందుచేత మనము (ఈశ్వరుడు) వాళ్లను

కాపాడాలి అని అనుకున్నా, వాళ్ళు (మానవులు) కాపాడబడలేకపోతున్నారు.

2. న్యాయ దర్శనములో గౌతమ మహర్షి ఈశ్వరుడి గురించి ఒక విచారణలో – మానవులు ఎన్నో ప్రయోజనములు పొందాలని ప్రయత్నము చేస్తున్నారు. కొన్ని ప్రయత్నములకు ఫలితములు అందుకుంటున్నారు. కొన్ని ప్రయత్నములకు ఫలితములు అందటలేదు. దీనికి కారణము ఏమిటి? అనే విచారణ ప్రారంభమయింది.

ఈశ్వరుడు మానవ ప్రయత్నములకు ఫలితములు ఇస్తాడు – "**ఈశ్వర కారణం పురుష కర్మ ఫల ప్రాప్తే**" పురుషుడు (జీవుడు) ప్రయత్నముల ద్వారా ఫలితములు అందవు. ఈశ్వరుడు కూడా ఆ ప్రయత్నములకు ఫలితము ఇవ్వాలని సంకల్పించాలి. అప్పుడే ఫలితము కలుగుతుంది. ఈశ్వరుడి సంకల్పము లేకపోతే, పురుషుడు ప్రయత్నము చేసినా ఫలితము అందదు. ఈ ప్రపంచములో జరిగే క్రియలకు ఫలితము ఈశ్వరుడే ఇవ్వాలి. కాబట్టి పురుష ప్రయత్నము అక్కరలేదు అని ఒక వాదన వాళ్ళు అన్నారు.

మరొక వాదన వాళ్ళు, ఈశ్వరుడు ప్రయత్నములకు ఫలితము ఇస్తాడు. కాని దానికి ముందు పురుష ప్రయత్నము కూడా తప్పకుండా ఉండాలి. పురుష ప్రయత్నము లేకుండా, ఈశ్వరుడు ఫలితము ఇవ్వడు, అని అన్నారు.

అప్పుడు గౌతమ మహర్షి పై రెండు వాదనలను సమన్వయము చేస్తూ **"తత్ కారితత్వా తత్ హేతుః"** – ఈశ్వరుడు ఉన్నాడు. ఈశ్వరుడు పురుష ప్రయత్నములకు ఫలితములు ఇస్తాడు. కాని కొన్ని ప్రయత్నములకు, ఇతర కారణముల వలన ఈశ్వరుడు ఫలితము ఇవ్వతలచుకోలేదు. కొన్ని పురుష ప్రయత్నములకు ఫలితములు కలుగుతున్నాయి. ఎందుచేతనంటే ఆ పురుష ప్రయత్నము సంపూర్ణముగా ఉంది, ఫలితమునకు యోగ్యముగా ఉందని, ఈశ్వరుడు ఆ ప్రయత్నములకు తగిన ఫలితములు ఇస్తున్నాడు. పురుష ప్రయత్నము లేకుండా, ఈశ్వరుడు తనంతట తాను ఏ ఫలితము ఇవ్వడు.

26. పూర్వేషామపి గురుః కాలేనానవచ్ఛేదాత్

పూర్వేషామపి గురుః – ఈశ్వరుడు సృష్టి ఆది నుండి హిరణ్య గర్భగుడికి, బ్రహ్మ దేవుడికి, మహర్షులకు, మానవుల అందరికీ గురువుగా తత్త్వ జ్ఞానమును శబ్ద రూపముగా (వేదములు) బోధిస్తున్నాడు.

కాలేనానవచ్ఛేదాత్ - ఈశ్వరుడికి కాలముతో ఏ రకమైన పరిమితి లేదు. అందుచేత, సృష్టి ఆది నుండి అన్ని కాలములలో ఉండే శాశ్వతమైన పురుషుడు. మానవులకు ఈశ్వరుడు గురువు.

తత్త్వ జ్ఞానము కావాలని ఎవరైతే ప్రయత్నము చేస్తారో, వాళ్లకు ఈశ్వరుడు ఏదో ఒక రూపములో గురువుగా వచ్చి, తత్త్వ జ్ఞానమును (మాయ జీవుడి ఆక్రమించగా, అజ్ఞానముతో జీవుడు మర్చిపోయిన తన స్వస్వరూపము, గుర్తుచేసే జ్ఞానము) బోధిస్తాడు.

శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ – 5-2 – "ఋషిం ప్రసూతం కాపిలం యస్తమగ్రేజ్ఞానై ర్బిభర్తి జాయమానం చ పశ్యేత్" – సర్వజ్ఞుడు అయిన కపిల మహర్షి పుట్టిన వెంటనే తత్త్వ జ్ఞానమును ప్రసాదించిన వాడు ఆ ఈశ్వరుడే.

ఆ విధముగా సృష్టి ఆదిలో ఉండే వైవస్వతుడికి, ఆసురి మహర్షికి, సప్త ఋషులకు ఇంకా ఎంతో మంది ఋషులకు తత్త్వ జ్ఞానమును ఈశ్వరుడే బోధించాడు.

భగవద్గీత – 4-1 – “**ఇమం వివస్వతే యోగం ప్రోక్తావా నహ మవయ్యమ్ ప I వివస్వాన్ మనవే ప్రాహ మం రిక్ష్వాకవే బ్రవీత్**” – సృష్టి ఆదిలో నాశనము లేని ఈ యోగ శాస్త్రమును (తత్త్వ జ్ఞానమును) నేను వివస్వంతుడికి (సూర్య దేవుడికి) ఉపదేశము చేశాను. సూర్య దేవుడు దానిని మానవ జాతికి జాతిపిత అయిన మనువుకి ఉపదేశము చేశాడు. మనువు ఇక్ష్వాకు రాజుకు ఉపదేశము చేశాడు.

భగవద్గీత – 4-2 – “**ఏవం పరమ్పరా ప్రాప్త మిమం రాజర్షయో విదుః I స కాలేనేహ మహతా యోగో నష్టః పరన్తప**” – నేను ప్రవర్తింప చేసిన ఈ పరంపరలో, ఈ ఉత్తమమైన శాస్త్ర జ్ఞానము ఈ విధముగా గురుశిష్య పరంపర క్రమముగా గ్రహింపబడినది. కాని కాల క్రమములో ఆ పరంపర భగ్నమైనది. అందుచేత ఆ శాస్త్రము శిథిలమైనది. ఆ శిథిలమైన జ్ఞానమును పునరుద్ధించుటకు నేనే మళ్ళీ నీకు ఉపదేశము చేస్తున్నాను.

భగవద్గీత – 4-6 – “అజోఽపి సన్నవ్యయాత్మా భూతానా మీశ్వరోఽపి సన్ I ప్రకృతిం స్వా మాధిష్ఠాయ సంభవా మ్యాత్మమాయయా” – నా ఆధీనములో ఉన్న మాయను ఉపయోగించుకొని, నేను ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు, నాకు ఇష్టము వచ్చిన రీతిలో ఏ శరీరము కావాలంటే ఆ శరీరమును ధరించి, కావలసిన వారికి ఉపదేశము చేయగలను. నేను సర్వజ్ఞుడిని, కాలాతీతుడిని. నాకు జ్ఞానము పరిపూర్ణముగా ఉన్నది. నాకు కాలముతో నిమిత్తము లేదు.

ఈ సృష్టికి ముందు చతుర్ముఖ బ్రహ్మ దేవుడు ఉద్భవించినప్పుడు, ఆయనకు ఏమి చేయాలో తెలియనప్పుడు, నీవు సృష్టి చేయాలి అని చెప్పినది ఈశ్వరుడే, ఆ సృష్టి ఎలా చేయాలో తెలియనప్పుడు, **“తప”** – తపస్సు (ఆలోచన, విచారణ) చేయి అని చెప్పినది ఈశ్వరుడే, అప్పుడు బ్రహ్మ దేవుడు తపస్సు చేయగా, ఆ తపస్సుకు ఫలితముగా ఈశ్వరుడే బ్రహ్మ దేవుడికి వేదములను ఉపదేశము చేసి, సృష్టి ఎలా చేయాలో బోధించాడు.

ఉదాహరణ:

ఒక అభ్యుదయ రావుగారి కుమారుడు అలంకార రావు ఉన్నాడు. అభ్యుదయ రావుగారు తన కుమారుడికి వివాహము చేయాలని ఎన్నో సంబంధాలు వెతికి, అమ్మాయిల ఫొటోలు అలంకార రావుకి చూపించాడు. ఏ అమ్మాయి ఫోటో చూపించినా, ఆ అమ్మాయి మొహములో ఏదో ఒక లోపము చెప్పుతాడు. అలంకార రావుకి ఏ అమ్మాయి ఫోటో నచ్చలేదు. అభ్యుదయ రావుగారు ఇంక సంబంధములను చూడలేక, తన కుమారుడితో, నీకు నచ్చిన అమ్మాయిని నువ్వే చూసుకొని పెళ్ళిచేసుకో అని చెప్పేశాడు. అలంకార రావు చాలా అమ్మాయిలను వెతికాడు. ఎవ్వరూ నచ్చటలేదు. ఒకరోజు తన స్నేహితుడి ఇంటికి వెళ్ళాడు. ఆ సమయములో ఆ స్నేహితుడు ఇంట్లో లేడు. ఆ స్నేహితుడి గదిలో ఒక పాత ఫోటో చూశాడు. ఆ ఫొటోలో, తన స్నేహితుడు, ఒక అందమైన అమ్మాయి ఉన్నారు. మన అలంకార రావుకి ఆ అమ్మాయి వెంటనే నచ్చేసింది. తన స్నేహితుడు అక్కడ లేదు కాబట్టి, ఆ ఫొటోను తన జేబులో పెట్టుకొని, ఆ అమ్మాయి కోసము ఎంతో వెతికాడు. ఆ అమ్మాయి ఎక్కడా దొరకలేదు. అప్పుడు మన

అలంకార రావు, తన స్నేహితుడి దగ్గరకు వెళ్ళి, ఆ ఫొటో చూపించి నీవు ఈ అమ్మాయితో ఫొటో తీయించుకున్నావు. ఈ అమ్మాయిని నేను వివాహము చేసుకుంటాను. ఈ అమ్మాయి ఎక్కడ దొరుకుతుందో నాకు చెప్పు అని అడిగాడు. ఆ స్నేహితుడు ఆశ్చర్య పోయి, ఆ అమ్మాయి ఎక్కడా దొరకదు. ఆ ఫొటోలో ఉన్నది అమ్మాయి కాదు. అది నువ్వే. మన చిన్నప్పుడు మన స్కూల్లో ఫాన్సీ డ్రెస్ కాంపిటీషన్ జరిగినప్పుడు నీకు పరికిణి, జాకట్టు వేసి ఆ ఫాన్సీ డ్రెస్ కాంపిటీషన్ నీవు పాల్గున్నావు. అప్పుడు నేను, నీతో ఫొటో తీయించుకున్నాను. ఈ ఫొటో అదే. ఆ అమ్మాయి ఎవరో కాదు, నీవే. నీకు గుర్తు లేదు నీవు మర్చిపోయావు అని అన్నాడు. అప్పుడు అలంకార రావుకి ఆ విషయము గుర్తుకు వచ్చింది.

కేవలము వస్త్రములు మార్చి, అలంకారము చేసుకొన్న అలంకార రావు కొన్ని రోజుల తరువాత, ఆ వస్త్రములు, అలంకారము చేసుకున్నది నేనే అని మర్చిపోయిన మన అలంకార రావు వలె (మన అలంకార రావు ఎవరో కాదు. మనమే), జన్మ జన్మలలో వస్త్రముల వంటి ఎన్నో శరీరములను మార్చుకున్న (ఆ

జన్మలే గుర్తులేని) జీవుడు, తనని తాను మర్చిపోవటానికి ఎంతో ఆస్కారము ఉన్నది. ప్రతి జన్మలోనూ, ఈ శరీరము నేనే అనే భ్రాంతి పెంచుకున్న జీవుడు, తన స్వస్వరూపమును ఎలా గుర్తుపెట్టుకోగలడు? జన్మ జన్మలలో పెంచుకున్న సంస్కారములు మనస్సులో గుట్టలు, గుట్టలుగా పేరుకొని, తన స్వస్వరూపమును ఆవరించి కప్పేస్తూ ఉంటే, జీవుడు తన స్వస్వరూపమును ఎలా తెలుసుకోగలుగుతాడు? మనస్సు కంటె ఎంతో బలమైన త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి (మాయ, అవిద్య) సత్యము అసత్యముగా (ఉన్నది లేనట్లుగా), అసత్యమును సత్యముగా (లేనిది ఉన్నట్లుగా) చూపిస్తుంటే, జీవుడు తన స్వస్వరూపమును మర్చిపోకుండా ఎలా ఉండగలడు? కాబట్టి జీవుడు మర్చిపోయిన తన స్వస్వరూపమును, మరలా తెలియ చెప్పటమే తత్త్వ జ్ఞానము (ఆత్మ జ్ఞానము, బ్రహ్మ జ్ఞానము). తత్త్వ జ్ఞానము కావాలనే సాధన చేసుకునే జీవులకు, ఈశ్వరుడు గురు రూపములో జీవుడికి తన స్వస్వరూపమును తెలియ చెప్పే తత్త్వ జ్ఞానమును తప్పకుండా బోధిస్తాడు.

27. తస్య వాచకః ప్రణవః

తస్య వాచకః ప్రణవః – ఆ ఈశ్వరుడిని బోధించే శబ్దము **ఓం** కారము. **ఓం** కారము నాలుగు భాగముల అక్షర రూపములో ఉంటుంది.

పతంజలి మహర్షి మానవులు ఉచ్చరించే శబ్ద శాస్త్రము మీద పరిపూర్ణమైన అవగాహన ఉంది. పాణిని మహర్షి రచించిన వ్యాకరణ శాస్త్రమునకు మహా భాష్యము కూడా రచించారు.

మానవుడు ఇంద్రియములతో ప్రాపించక వస్తువుల జ్ఞానము గ్రహిస్తాడు. కాని ఆ జ్ఞానము పరిపూర్ణము కాదు. ఆ జ్ఞానమును పరిపూర్ణము చేసేది శబ్దము. ముక్కుతో వాసన గ్రహించిన మానవుడు, ఆ వాసన ఎటువంటి వాసన?, ఆ వాసన ఇచ్చే పువ్వు పేరు ఏమిటి? అని తెలియకపోతే, అది పరిపూర్ణమైన జ్ఞానము కాదు. మానవుడు శబ్దము ద్వారా తన జ్ఞానమును పూర్తిగా అర్థము చేసుకోగలుగుతాడు. మానవులు ఇంద్రియముల ద్వారా తెలుసుకోలేని ఎన్నో విషయములు శబ్దముల ద్వారా మాత్రమే తెలుసోవలసినదే. శబ్దమునకు, దాని అర్థమునకు ఉన్న సంబంధమును **వాచ్య (అర్థము) వాచక (శబ్దము)** అంటారు.

ప్రణవము (ఓం కారము) అనే ఈశ్వర వాచకము (శబ్దము) ఎప్పటికీ ఈశ్వరుడినే బోధిస్తుంది. ప్రణవము ఈశ్వరుడి విశేషములను, గుణగణాలను మాత్రమే బోధిస్తుంది. ఈశ్వరుడు ప్రతి సృష్టిలో ఒకే స్వరూపముతో ఉంటాడు. ఎప్పటికీ మారడు. వర్ణములు (అక్షరములు – **అ** + **క్షరము** = **నాశము కానివి**) నిత్యమైనవి. వినాశము లేని ఈశ్వరుడిని, వినాశనము లేని అక్షరములతో తెలుసుకోవాలి. ఓంకారములో ఉన్న అక్షరములు – **ఓం** = **అ** + **ఉ** + **మ** + **మాత్రా రహితమైన తురీయము** = **విరాట్ పురుషుడు** + **హిరణ్యగర్భుడు** + **ఈశ్వర** + **నిర్గుణ పరబ్రహ్మ**.

అ – ఈశ్వరుడు ఈ ప్రపంచము మొత్తమును సృష్టి చేసి, ఈ బ్రహ్మాండము మొత్తమును ఒక శరీరముగా చేసుకొని, ఆ శరీరముతో ఈ బ్రహ్మాండము యొక్క స్థితిని (పాలిస్తున్న) చేస్తున్న **విరాట్ పురుషుడు**.

ఉ – ఈ బ్రహ్మాండ సృష్టికి ముందు ఉండే **హిరణ్యగర్భుడు** (కార్య బ్రహ్మ) అనే ప్రథమ జీవుడు.

మ – ఈ హిరణ్య గర్భుగుడిని కూడా సృష్టి చేసే **ఈశ్వర** తత్త్వము.

మాత్రా రహితమైన తురీయము - మాండూక్యోపనిషత్ – 12 – "అమాత్రశ్చతుర్థో2 వ్యవహార్యః ప్రపంచోపశమః శివో2 ద్వైత, ఏవ మోంకార ఆత్మైవ, సంవిశత్యాత్మ నాత్మానం య ఏవం వేద, య ఏవం వేద" – మాత్రా రహితమైన తురీయము వ్యవహారమునకు అతీతము. ప్రపంచము యొక్క ఉపశమనము (శాంతి), మంగళము, అద్వైతము అవుతుంది. ఇట్లు ఓంకారము ఆత్మయే. ఎవరు ఈ విధముగా తెలుసుకోగలుగుతారో, వారు తనలో తాను ప్రవేశిస్తాడు (స్వస్వరూపమును తెలుసుకుంటాడు) ఓంకార,ము అన్నిటిలోనూ అంతర్యామిగా ఉన్నది.

'ఓం' కారము, (అనగా రక్షణ, సంస్కరణ, పోషణ) పరబ్రహ్మము హృదయ కుహరము నుండి ప్రవహిస్తుంది. **'ఓం'** కారము, **'ప్రణవము'** (పరమాత్ముని పేరు), **'ఉద్గీత'** (సామవేదము ప్రకారము గానము చేయుట). **మాండూక్యోపనిషత్ – 1 - "ఓమి త్యేత దక్షర మిదగ్ం సర్వం"** - 'ఓమ్' అనే అక్షరమే (జడ, చేతనాత్మకమగు) ఇది సర్వస్వము.

"ఓం: గురించి విస్తృతముగా వర్ణిస్తాయి. **<u>అర్థము:</u>** 'ఓం' అనగా భూత, వర్తమాన, భవిష్యత్కాలముల మొత్తమంతయునూ, ఇదే కాక త్రికాలాతీత మైనదేదయితే ఉన్నదో అదికూడా ఓంకారమే. ఇది సృష్టి సమయములో వచ్చిన మొదటి శబ్దము. ఇది పరబ్రహ్మము, ఈశ్వరుడు, పరమాత్ముడు, హిందూ ధర్మము యొక్క చిహ్నము. ఇది వేదముల బీజము (భాగవత మహాత్మ్యము (పద్మ పురాణము నుండి సంగ్రహించిన) విస్తృత వివరణ Book – 3, Discourse - 34; భగవద్గీత 9-17). ఇది వేదముల అంతిమ సత్యము, సారము. ఓం యొక్క ప్రాతినిధ్యములు.

1. మూడు దశలు: కారణము (మహామాయ, అజ్ఞానము), కారకము (పరమాత్మ, సూక్ష్మమైన జ్ఞానము), కార్యము (జీవాత్మ, సృష్టి).

2. మూడు వేదములు: ఋగ్వేదము, సామవేదము, యజుర్వేదము.

3. మూడు అంశలు: పరబ్రహ్మము యొక్క మూడు అంశలు, త్రిమూర్తులు అనగా, పరమపిత బ్రహ్మ (మన బ్రహ్మాండ వ్యవస్థ సృష్టికర్త), విష్ణుమూర్తి (సృష్టి సంరక్షకుడు), మరియు పరమేశ్వరుడు (శివుడు) (సృష్టి లయకారకుడు).

4. మూడు గుణములు: సత్వగుణము (ప్రశాంతత), రజోగుణము (చర్య, క్రియ) మరియు తమోగుణము (నాశనము).

5. మూడు అవస్థలు (స్థితులు): జాగృతి (స్పృహ), స్వప్న (ఉప స్పృహ) మరియు సుషుప్తి (గాఢ నిద్ర, అవ్యక్త చేతనము).

6. మూడు లోకములు: పాతాళలోకము (భూమి క్రింద), భూలోకము, స్వర్గలోకము (భూమి పైన).

7. మూడు ప్రక్రియలు: వచ్చుట (పుట్టుట), ఉండుట (జీవించుట), పోవుట (మరణము).

28. తజ్జపస్తదర్థభావనమ్

తత్ జ్జపః తదర్థ భావనమ్ – ఆ ప్రణవ మంత్రము యొక్క మానసిక జపముతో, ఆ ప్రణవ మంత్రము యొక్క అర్థముగా పరమేశ్వరుడిని హృదయములో భావించుట.

ఈ విధముగా ప్రణవ మంత్రమును జపము మళ్ళీ, మళ్ళీ చేస్తే, ఈశ్వర ప్రణిధానము (భక్తి పూర్వకముగా మనస్సును ఈశ్వరుడికి సమర్పించుట) కుదురుతుంది. అప్పుడు సమాధి సిద్ధి కలుగుతుంది.

ఉదాహరణ:

ఒక సలహాల రావుగారు, అందరికి ఉచితముగా, వివరముగా సందర్భములకు తగిన సలహాలు ఇస్తాడు. ఇంకొక హడావిడి రావుగారు, ఎవరు ఏది చెప్పినా సగమే విని, పూర్తిగా అర్థము చేసుకోకుండా, నాకు టైము (సమయము) లేదు అంటూ హడావిడిగా పరిగెత్తుతూ ఉంటాడు. హడావిడి రావుగారు, సలహాల రావుగారి దగ్గరకు వచ్చి, మా కుక్కకి ఒంట్లో బాగాలేదు, మీ కుక్కకి కూడా బాగా లేనప్పుడు మీరు ఏదో మందు ఇచ్చారుట. నేను మా కుక్కకు ఏమిచేయాలో చెప్పండి అని అడిగాడు. సలహాల

రావుగారు కుక్కలకు అజీర్తి కలిగినప్పుడు వేపాకులు నూరి ....అని ఇంకా ఏదో చెప్పుతుంటే, హడావిడి రావుగారు, సరే నాకు అర్థమైపోయింది నేను వెళ్లిపోవాలి అని వెళ్ళిపోయాడు. ఒక వారము తరువాత హడావిడి రావుగారు, సలహాల రావుగారి దగ్గరకు వచ్చి, ఏమండి మీరు పెద్దవారు కదా అని ఏదో సలహా అడిగితే, మీరు ఇలా చెప్పారేమిటండి అని అన్నాడు. మీరు చెప్పినట్లే నేను మా కుక్కకు పెట్టితే, దానికి సీరియస్ అయిపోయింది. అప్పుడు డాక్టర్ దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళాను. డాక్టర్ మందులు ఇచ్చి, చాలా డబ్బు తీసుకున్నాడు. మీ మూలముగా నాకు చాలా ఖర్చు అయింది అని అన్నాడు. అప్పుడు సలహాల రావుగారు నేను పూర్తిగా చెప్పకుండానే నీవు వెళ్ళిపోయావు. నేను అలా వేపాకులు నూరి మా కుక్కకు పెట్టాను. అప్పుడు మా కుక్కకు సీరియస్ అయింది. అప్పుడు నేను డాక్టర్ దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళాను, నీవు నాలా చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్ దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళు అని చెప్పబోతుంటే, నీవు నా మాటలు పూర్తిగా వినకుండా వెళ్ళిపోయావు అని అన్నాడు.

హెచ్చరిక: ఇలా ఈ ఓంకార ఉపాసనను పూర్తిగా తెలుసుకోకుండా, ఓం అని అనటమేకదా అని ఎవరికి వచ్చినట్లు వాళ్ళు ఓంకార జపము చేయకూడదు (ఇలా చాలా మంది చేస్తారు). ఇది సరిగ్గా చేయకపోతే, మెదడుకి హాని కలుగుతుంది (పిచ్చి కూడా కలుగవచ్చు). దీనికి చాలా నియమములు, నిబంధనలు ఉన్నాయి. అర్హత, యోగ్యతలను బట్టి, గురువు దగ్గర సరిగ్గా ఉపదేశము పొంది మాత్రమే ఓంకార ఉపాసన చేయాలి. గురు ఉపదేశము లేనిదే, కేవలము విని ఓంకార ఉపాసన చేయరాదు.

ప్రణవ ఉపాసన అంటే ఓంకార శబ్దమును మనస్సులో మళ్ళీ, మళ్ళీ స్మరించు కోవటము, మానసిక జపము, ఆ ప్రణవ శబ్దము యొక్క అర్ధము (ఈశ్వరుడిని) మనస్సులో (ప్రాపించక విషయములు మనస్సులో రానీయకుండా) ఈశ్వరుడిని మళ్ళీ, మళ్ళీ భావన చేస్తూ మానసికమైన జపము చేస్తూ ఉండాలి.

ఈ జపమును (ప్రణవోపాసనను) మూడు రకములుగా విభజించుకోవాలి:

1. ప్రణవ శబ్దమును బయటకు ఉచ్చరిస్తూ చేసే జపము. ఇది తక్కువ స్థాయి జపము. దీని ఫలితము కూడా తక్కువ స్థాయిలో ఉంటుంది.

2. ప్రణవ శబ్దమును బయటకు ఉచ్చరించకుండా, పెదవులు మాత్రము కదులుతూ చేసే ఉపాంశ జపము. ఇది మధ్యమ స్థాయి జపము. దీని ఫలితము మధ్యమ స్థాయిలో ఉంటుంది.

3. ప్రణవ శబ్దమును బయటకు ఉచ్చరించకుండా, పెదవులు కూడా కదలకుండా, మనస్సులోనే (హృదయములోనే) మళ్ళీ, మళ్ళీ తలచుకుంటూ చేసే మానసిక జపము. ఇది ఉత్తమ స్థాయి జపము. దీని ఫలితము ఉత్తమ స్థాయిలో ఉంటుంది. ప్రణవముతో ఈశ్వర ప్రణిధానము (ఈశ్వరుడి మీద మనస్సు లగ్నము చేసి, సమర్పించుట) వరకూ తీసుకువెళ్ళుతుంది.

ముండకోపనిషత్ – 2-2-4 – "ప్రణవో ధనుః శరో హ్యాత్మా బ్రహ్మ తల్లక్ష్య ముచ్యతే, అప్రమత్తేన వేద్ధవ్యం శరవ త్తన్మయో భవేత్" - ప్రణవమును (ఓం కారమును) ఒక ధనుస్సుగా భావించాలి. ఆ ధనుస్సు మీద తనని తాను (ఆత్మను) బాణముగా పెట్టుకోవాలి, ఆ బాణమును (ఆత్మను) పరబ్రహ్మ లక్ష్యముగా ఎక్కుపెట్టి, పరబ్రహ్మ

మీదకు ఆ బాణమును (ఆత్మను) అప్రమత్తముగా (చాల శ్రద్ధతో) వదలాలి. ఆ బాణము (ఆత్మ) లక్ష్యము (పరబ్రహ్మ) చేరిన తరువాత, ఆ బాణము (ఆత్మ), ఆ పరబ్రహ్మలో ఏకమైపోతుంది. ఆత్మ (నేను) అనేది వేరుగా ఉండదు. సర్వం బ్రహ్మమయం అయిపోతుంది.

29. తతః ప్రత్యక్చేతనాధిగమోఽ ప్యంతరాయాభావశ్చ

తతః = ఈశ్వరుడిని ప్రణవోపాసనతో ప్రసన్నము చేసినట్లయితే.

ప్రత్యక్ చేతన అధిగమః = ఆత్మ చైతన్యము (నేను, జ్ఞానము) ఆత్మ జ్ఞానమును, బ్రహ్మ జ్ఞానమును పొందగలుగుతారు.

అంతరాయా భావశ్చ = యోగ సాధనకు కలిగే అంతరాయములు, విఘ్నములు అన్నీ తొలగించును.

ఈశ్వరుడు ప్రణవోపాసనతో ప్రసన్నమయితే, ఈశ్వరుడి స్వస్వరూపముతో అనుసంధానము కలుగుతుంది (ఈశ్వరుడు ప్రత్యక్షమవుతాడు). యోగ సాధనకు కలిగే విఘ్నములు మరియు అంతరాయములు అన్నీ పూర్తిగా నశించిపోతాయి.

వ్యాస మహర్షి - "**స్వాధ్యాత్ యోగ మాసీత, యోగాత్ స్వాధ్యాయ మానమే, స్వాధ్యాత్ యోగ సంపత్య పరమాత్మాత్ ప్రకాశతే**" ప్రణవ జపముతో, ప్రణవము యొక్క అర్థము భావన ద్వారా, మనస్సును ప్రాపంచక విషయముల నుండి మరల్చి, మనస్సుని పరమాత్మ మీద కేంద్రీకరించి, మనస్సులో ఏ ఆలోచనలు, కదలికలు లేకుండా (చిత్త వృత్తి నిరోధన) సాధన ఫలించినప్పుడు, పరమాత్మ తన స్వస్వరూపమును సాధకుడికి ముందు ఉంచుతాడు, ఆత్మ జ్ఞానమును కలిగిస్తాడు.

సాధారణ మానవుల (జీవులు అన్నీ) చైతన్య శక్తి (జ్ఞాన శక్తి) మనస్సు, ఇంద్రియముల ద్వారా బయటకు ప్రసరిస్తుంది (**పరాక్ చేతన**). దాని ద్వారా బయట ఉన్న ప్రాపంచక వస్తువులను, విషయములను, వాటి ఉపయోగములను గ్రహిస్తున్నాడు, అర్థము చేసుకుంటున్నాడు. ప్రణవోపాసనతో, యోగ సాధనతో మానవుడు తన మనస్సు, ఇంద్రియముల ద్వారా తన చైతన్య శక్తిని (జ్ఞాన శక్తిని) బయటకు పోనీయకుండా, తన లోపలకి ప్రసరింపచేసుకుంటే (**ప్రత్యక్ చేతన**), తన జ్ఞాన శక్తి తన మీద (జీవాత్మ మీద) కేంద్రీకృతమై, ఆత్మ జ్ఞానము కలగచేస్తుంది. పరమాత్మ (స్వచ్ఛ

చైతన్య స్వరూపుడు – సర్వజ్ఞుడు) ఆ సాధకుడికి ప్రత్యక్షమై, తన స్వస్వరూపమును (అదే జీవుడి స్వరూపము) తెలియచేస్తాడు.

కఠోపనిషత్ – 2-1-1 – "పరాంచిఖాని వ్యతృణత్ స్వయంభూ స్తస్మాత్ పరాంగ్ పశ్యతి నాన్త రాత్మన్ I కశ్చిద్ధీరః ప్రత్యగాత్మానమైక్ష దావృత్త చక్షు రమృతత్వ మిచ్ఛన్" – మానవులను సృష్టి చేసిన బ్రహ్మ దేవుడు, బయటకు మాత్రమే ప్రసరించే ఎంతో శక్తివంతమైన మనస్సు, ఇంద్రియములను (ఇతర జీవులకు రంగులు, రుచులు, స్పర్శలు, శబ్దములకు అర్థము తెలుసుకోగల సామర్థ్యము, ఆలోచన, వివేకము లేదు) సృష్టించాడు. అందుచేత మానవులు తన మనస్సుతో, ఇంద్రియములతో బయట ఉండే ప్రాపంచక వస్తువులను, విషయములను మాత్రమే గ్రహించ గలుగుతున్నాడు. అందుచేత తన మనస్సుతో, ఇంద్రియములతో తన లోపల ఉండే అంతరాత్మను మరియు లోపల ఉండే ఏ వస్తువును, ఏ ప్రక్రియను తెలుసుకోలేకపోతున్నాడు. కొంతమంది ధీరులు (బుద్ధిమంతులు) ఆలోచించి మనస్సును, ఇంద్రియములను బయటకు ప్రసరించనీయకుండా, అంతర్ ముఖము చేసి, తన దృష్టిని తన

లోపలకి మరల్చుకొని, అమృతము త్రాగిన ఫలితము అయిన ఆ ప్రత్యక్ ఆత్మను (తన స్వస్వరూపమును ప్రత్యక్షముగా) దర్శిస్తున్నారు, అనుభవములోనికి తెచ్చుకుంటున్నారు.

కఠోపనిషత్ – 1-2-23 – "నాయమాత్మా ప్రవచనేన లభ్యో, న మేధయా న బహూనా శ్రుతేన I యమేవైష వృణతే తేన లభ్య స్తస్యైష ఆత్మా వివృణుతే తనూగ్ం స్వాం" – అనేక వేదములు అధ్యయనము చేసినా, గ్రంథములు శ్రవణము చేసినా, విశేష పాండిత్యము ఉన్నా ఆత్మను పొందుట శక్యము కాదు. కాని ఎవరైతే ఈశ్వర స్వరూపము మీద మనస్సును స్థిరముగా కేంద్రీకరించాలి అని ప్రయత్నము చేస్తారో, అటువంటి సాధకుడికి ఈశ్వరుడు, నేను ఈ సాధకుడికి ప్రత్యక్షము కావాలి అనే ఉద్దేశముతో, ఈశ్వరుడు తనను తాను ఆ సాధకుడి ముందు సాక్షాత్కరింపచేసుకుంటాడు, అనుగ్రహిస్తాడు.

ఈశ్వరుడు గురు రూపములో శబ్దము ద్వారా ఈశ్వరుడి స్వరూపము గురించి చేసే ఉపదేశము ద్వారా కలిగేది ప్రాథమిక పరోక్ష జ్ఞానము. యోగ సాధన ద్వారా ఈశ్వరుడు అనుగ్రహించే సాక్షాత్కారముతో కలిగేది పరిపూర్ణమైన ప్రత్యక్ష జ్ఞానము.

<u>దత్తాత్రేయ:</u>

సప్త ఋషులలో **అత్రి మహర్షి**కి (**అ** + **త్రి** = మూల ప్రకృతి యొక్క త్రిగుణములకు అతీతమైనవాడు), దక్ష ప్రజాపతి, ప్రసూతి యొక్క కుమార్తె **అనసూయ**కు (**అనసూయ** = అసూయ మొదలైన ఏ దోషములు లేని) పరమాత్మ వరముగా (నేను మీకు కుమారుడిగా పుడతాను అని తనని తాను దత్తగా (దానము చేసుకున్న, సమర్పించుకున్న పరమాత్మ) **దత్తాత్రేయ అవతారము** (జీవులను అనుగ్రహించుటకు పరమాత్మ తన శుద్ధ చైతన్య స్వరూపమును తగ్గించుకొని, భౌతిక శరీరము దాల్చి క్రిందకు దిగి వచ్చుట).

కొంచము వయస్సు రాగానే, దత్తాత్రేయుడు ఎంతో మంది సాధకులకు ఉత్తమ స్థాయి సాధన ఎలా చేయాలో ఉపదేశము చేయుటకు తల్లితండ్రులకు, ఎవరికీ చెప్పకుండా వెళ్ళిపోయాడు, తల్లితండ్రులకు కనిపించలేదు. సాధకులకు "మీరు ఈ సాధన చేయండి" లేదా "మీరు ఈ విధముగా ఇన్నాళ్లు సాధన చేయండి, నేను మళ్ళీ వచ్చి కనిపిస్తాను" లేదా "నేను మళ్లా వచ్చేవరకూ మీరు ఇలానే సాధన చేయండి" అని చెప్పుతాడు. కొంత మందిని

అనుగ్రహిస్తున్నాడు. సాధకులను ప్రోత్సహించుటకు, వారికి ఉన్న చిన్న, చిన్న కష్టములను (శరీరములో రోగములు, ఇంట్లో దారిద్ర్యము) తొలగిస్తున్నాడు. కొన్నాళ్ళకు సాధన ఎలా చేయాలో చెప్పండి అని అడిగే వాళ్ళు తగ్గిపోయి, మా కష్టములను తొలగించండి అని అడిగే వాళ్ళ సంఖ్య, వాళ్ళ కోరికలు చాలా ఎక్కువగా పెరిగిపోయారు. ప్రజలు ఆయనకు కష్టములు, కోరికలు తీర్చే స్వామిగా మార్చేశారు.

దత్తాత్రేయుడు అది భరించలేక, ప్రజలకు కనిపించకూడదని, ఒక పెద్ద చెరువులో నీళ్ళ లోపల కూర్చొన్నాడు. ప్రజలు సామాన్యులు కాదు. అంతా చెరువు చుట్టూ చేరి, దత్తాత్రేయ స్వామి జల స్తంభన చేస్తున్నారు, ఆయన కూర్చొన్న ఈ జలము చాలా పవిత్రమైనది, మన కోరికలు తీరాలంటే ఈ నీళ్ళు మనము చల్లుకోవాలి అని అందరూ నీళ్ళు వాళ్ళ మీద చల్లుకుంటున్నారు. చెరువులో నీళ్ళ మట్టము తగ్గిపోతోంది, కాని జనము ఇంకా పెరుగుతూనే ఉన్నారు. అప్పుడు దత్తాత్రేయ, దీనికి పరిష్కారము కోసము, (ప్రజలు ఇంతవరకు నన్ను యోగి అని అనుకుంటున్నారు, ప్రజలు నన్ను లక్ష్మీదేవితో చూసారంటే నన్ను

యోగి కాదు, భోగి అని అనుకొని నన్ను వదిలేస్తారు అని అనుకొని) వైకుంఠములో ఉన్న లక్ష్మీదేవిని స్మరించారు, వెంటనే లక్ష్మీదేవి వచ్చింది. లక్ష్మీదేవి చేయి పట్టుకొని, ఆ చెరువులోంచి ఆ ఇద్దరూ బయటకు వచ్చారు. ప్రజలు అది చూసి, ఆహా స్వామి ఒంటరిగా నీళ్ళలోకి వెళ్లి, జంటగా బయటకు వచ్చాడు, ఈయన ప్రభావము చాలా పెరిగిపోయింది, మన కోరికలన్నీ తీరుస్తాడు అని వదలకుండా వెంట పడుతున్నారు. మానవులకు కోరికలు పెరిగిపోతూనే ఉంటాయి. మానవులది కోరికలు తీరే స్వభావము కాదు.

అప్పుడు దత్తాత్రేయ స్వామి ఒక పిచ్చివాడు వేషము వేసుకొని, చేయరాని పనులు చేస్తూ (పచ్చి మాంసము తింటూ, మద్యము త్రాగుతూ), అపరిశుభ్రముగా ఉంటూ స్మశానములలో తిరుగుతూ, మానవులకు జుగుప్స కలిగేలా పరీక్ష పెట్టుతూ ఉంటాడు. ఎవరైనా స్వామి కనిపించే తీర ఆయన స్వభావము కాదని గ్రహించి, వారి సాధనకు ఉపదేశము కోసము ఆయనను ఆశ్రయిస్తే, వాళ్ళ చిత్త శుద్ధిని పరీక్షించి, సరైన సాధకులకు ఉపదేశములు చేస్తాడు, సాధనలో ఉండే అంతరాయములను

తొలగిస్తాడు. వాళ్ళ సాధన ఫలిస్తే, తన స్వస్వరూపముతో సాక్షాత్కరించి, వాళ్లకు ప్రత్యక్ చేతన అధికమును (విద్యను) అనుగ్రహిస్తాడు.

30. వ్యాధి స్త్యాన సంశయ ప్రమాదాలస్యావిరతి భ్రాంతిదర్శనాలబ్ధభూమికత్వానవస్థిత్వాని చిత్తవిక్షేపాస్తేంతరాయాః

ఈ సూత్రములో యోగమునకు మనస్సులో కలిగే విక్షేపములు (కదలికలు) లేదా అంతరాయములు లేదా విఘ్నములు కలిగించే విక్షేపములు లేదా చిత్త మలములు (9) గురించి వివరిస్తున్నారు. ఈ అంతరాయములు ఈశ్వర అనుగ్రహముతో తొలగిపోతాయి అని 29 వ సూత్రములో చెప్పారు.

1. వ్యాధి – ఈ వ్యాధి మూడు రకములుగా ఉంటుంది. **1. ధాతువులు** - శరీరములో ఉండే ధాతువులలో (వాతము, పిత్తము, శ్లేష్మము లేదా కఫము) సమ స్థితిలో ఉంటే శరీరము ఆరోగ్యముగా ఉంటుంది. ఈ సమ స్థితి కోల్పోయి, విషమ స్థితి, వైషమ్యము కలిగినప్పుడు (ఒక ధాతువు ఎక్కువ, మిగిలిన రెండు ధాతువులు తక్కువగా ఉండుట) శరీరము రోగమునకు గురి అవుతుంది. ఇది ఆయుర్వేద శాస్త్ర మర్యాద. **2. అజీర్తి** - జీవులు తీసుకున్న

ఆహారము లేదా నీరు రసముగా మారకుండా లేదా జీర్ణము కాకుండా శరీరములో ఉండిపోతే కలిగే దోషము. **3. అవయవముల దోషము** - శరీరములో లోపల, బయట ఉండే సూక్ష్మ, స్థూల ఇంద్రియములు, అవయవములు సరిగ్గా పనిచేయలేకపోవుట. ఈ వ్యాధులు చిత్త విక్షేపమునకు (కుదురుగా ఒక చోట స్థిరముగా ఉండక, కదలికలు కలుగుట) హేతువులు, కారణములు అవుతాయి. ఈ రోగములకు లౌకిక, భౌతికమైన కారణములు ఉండగా, ఈ రోగములు, వాటి ద్వారా కలిగే బాధలు ఆ జీవుడు చేసుకున్న పాపములకు (దేవతలను, గురువులను అవమానించుట, ఇతర జీవులను హింసించుట, దొంగతనము మొదలైన పాపములు) ఫలితముగా కలుగును కాబట్టి, ఆ అలౌకికమైన పాపములను పోగొట్టుకునే ప్రయత్నము (ప్రాయచిత్త కర్మలు, ఈశ్వర పూజ, భజన, సేవ మొదలైనవి) చేసుకోవాలి. దానికి ఈశ్వర అనుగ్రహము తప్పకుండా అవసరము.

2. స్త్యానము – సాధన చేయుటకు మనస్సులో ఇష్టము లేకుండా, పనిచేయకుండా కాలము వృథా చేస్తూ, ఇతర సాధారణ క్రియలు (మనస్సులో ఆలోచనలు పనిచేస్తూ ఉంటుంది).

అందుచేత ఈ దోషము చిత్త వృత్తి నిరోధనకు అడ్డపడుతుంది. ఈ దోషమును నివారించుటకు ఈశ్వర అనుగ్రహము తప్పకుండా అవసరము.

3. సంశయము - మనస్సులో సంశయములు (అనుమానములు ఉంటే) ఆ వ్యక్తికి చాలా నష్టము, అపకారములు కలుగుతాయి. మనస్సులో సంశయములు ఉంటే, సాధన ముందుకు సాగదు.

భగవద్గీత – 4-40 – "అజ్ఞశ్చాశ్రద్ధధానశ్చ సంశయాత్మా వినశ్యతి I నాయం లోకోఽస్తి న పరో న సుఖం సంశయాత్మనః" – ఏమీ తెలియనివాడికి ఒక రకమైన నష్టము, అశ్రద్ధ ఉన్నవాడికి ఇంకొక రకమైన నష్టము. ప్రతి విషయము మీద సంశయము (అనుమానము – ఇది చేస్తే నాకు లాభము కలుగుతుందా, లేదా) ఉన్నవాడికి ఏ విధమైన లాభము ఉండదు, అనవసరమైన నష్టమును కొని తెచ్చుకుంటాడు. ఇలా సంశయముతో ఉన్నవాడికి ఈ లోకములో మరియు పై లోకములలో ఫలితములను పొందుటకు అస్సలు పనికిరాడు. సంశయములు ఉన్నవాడికి ఏ విధమైన సుఖము ఉండదు.

భగవద్గీత – 4-42 – "తస్మా దజ్ఞానసంభూతం హృత్థ్సం జ్ఞానాసినాత్మనః I ఛిత్త్వైనం సంశయ యోగ మాతిష్ఠోత్తిష్ఠ భారత" – అజ్ఞానము ద్వారా మనస్సులో కలిగే సంశయము అనే దోషమును, శాస్త్రీయమైన తన జ్ఞానము, వివేకము ప్రజ్ఞ అనే ఖడ్గముతో నరికి, సంశయమును తొలగించుకొని, క్రియాశీలముగా వ్యవహరించి, యోగ సాధన (చిత్త వృత్తి నిరోధము) చేసుకొని, మనస్సులో ఏకాగ్రత పెంచుకొని, దాని ఫలితమును పొందాలి.

4. ప్రమాద – ప్రమాదము = ఏమరుపాటు, తప్పులు, అశ్రద్ధ మొదలైన గుణములు. ఈ చిత్త విక్షేపము, దోషము ఏ సాధనను చేయకుండా అడ్డుకుంటుంది. యోగమునకు కావలసిన అహింస, సత్యము, అస్తేయము (దొంగతనము చేయకుండుట) మొదలైన యోగ అంగములను సాధించనీయకుండా ఇది అడ్డుకుంటుంది. ప్రమాదము అనే ఈ దోషమును అధిగమించుటకు ఈశ్వర అనుగ్రహము చాలా అవసరము.

5. ఆలస్యము – ఆలస్యము = బద్ధకము. ఈ బద్ధకము రెండు రకములుగా ఉంటుంది.

1. శరీరములో (అవయవములలో) ఉండే బద్ధకము – శరీరములో రోగములు ఉన్నప్పుడు, శరీరములో సహజముగానే ఏమీ చేయలేని స్థితి (బద్ధకము) ఉంటుంది. ఈ బద్ధకము రోగము తొలగిపోతే పోవాలి. రోగము పోయినా బద్ధకము పోకపోతే దీనిని పోయేలా ప్రయత్నము చేయాలి.

2. మనస్సులో ఉండే బద్ధకము చాలా పెద్ద స్థాయి బద్ధకము. ఈ దోషము ఏ లక్ష్యము సాధించుకోవాలన్నా (చదువు, ఉద్యోగము) ఈ బద్ధకము ముఖ్య అడ్డంకి. ఇది మనము కావాలని తెచ్చిపెట్టుకునే విక్షేపము. ఈ దోషమును అధిగమించుటకు ప్రయత్నము చేస్తూ, ఈశ్వర అనుగ్రహము చాలా అవసరము.

ఈ బద్ధకము అనే దోషము యోగ సాధనకు ఇంకా ఎక్కువ అంతరాయము, అపకారము కలిగిస్తుంది. ఆహారము ముద్దలు చేసి నోటిలో పెట్టినా, తినటానికి కూడా బద్ధకము ఉన్నట్లు, ఈశ్వరుడి మీద మనస్సును లగ్నము చేస్తే, ఈశ్వరుడి అనుగ్రహము లభిస్తుంది అని చెప్పినా, ఇంత సులభమైన యోగమును మానవులు ఎందుకు అవలంబించుట లేదు?

బద్ధకము అనే ఈ దోషమును అధిగమించుటకు ఈశ్వర అనుగ్రహము చాలా అవసరము.

6. అవిరతి – అవిరతి = విరామము, విశ్రాంతి లేని స్థితి, విడిచిపెట్టక పోవటము. మనస్సులో ఒక ఆలోచన తరువాత మరొక ఆలోచన, సముద్రములో అలలు వలె, విరామము, విశ్రాంతి లేకుండా ఏ ఉపయోగము లేని ప్రాపించక ఆలోచనల ప్రవాహము మనస్సులో నిరంతరము కలుగుతూ ఉంటే, మనస్సుకి విశ్రాంతి కలగదు. విరామము లేని, నిరంతరము క్రియారూపములో ఆలోచనలు కలుగుతూ ఉండే మనస్సుకి బద్ధకము కంటె పెద్ద దోషము కలుగుతుంది. ఈ దోషము ప్రస్తుత యువ జనమునకు ఎక్కువగా వర్తిస్తుంది. మనస్సు యొక్క ఆలోచనలు ఎల్లప్పుడూ ప్రాపించక విషయములను ఆలోచించకుండా, ఆ మనస్సు యొక్క ఆలోచనలు ఈశ్వరుడి మీద ప్రసరింపచేస్తే, ఈశ్వర అనుగ్రహము కలిగి. చిత్త వృత్తి నిరోధము కలుగుతుంది. అవిరతి అనే ఈ దోషమును అధిగమించుటకు ఈశ్వర అనుగ్రహము చాలా అవసరము.

7. భ్రాంతి దర్శనము – భ్రాంతి దర్శనము = భ్రాంతి జ్ఞానము = భ్రమ = లేనిదానిని ఉనట్లు, ఉన్న దానిని లేనట్లు భావించుట. చిత్త విక్షేపమునకు భ్రమ పైన చెప్పిన ఆరు దోషముల కంటె పెద్ద మహా దోషము. తాను (జీవాత్మ – చైతన్య స్వరూపము) కాని శరీరమును (జడ పదార్ధము) తానే ("**నేను**") అని ప్రతి జీవుడు భ్రమ పడుతున్నాడు. ఈ శరీరమునకు సంబంధించినవి అన్నీ నావి అని భ్రమ పడుతూ, తన భ్రమను విస్తరించుకుంటూ, బలపర్చుకుంటూ లేనిపోని కష్టములు అన్నీ తన మీద వేసుకొని బాధపడుతున్నాడు. జీవుడు తన వాస్తవ స్వస్వరూపమును తెలుసుకునే ప్రయత్నము చేయుటలేదు. ఈ భ్రాంతి, భ్రమ యోగ సాధనకు చాలా పెద్ద అంతరాయము. ఆరు దర్శన శాస్త్రము ఈ భ్రమ అనే విషయము మీద చాలా విస్తృతముగా విచారించి, ఈ దోషమును నివారించుకుంటే కాని, తత్త్వ జ్ఞానము కలిగే అవకాశమే లేదు అని ధృఢముగా చెప్పుతున్నాయి. కాని సాధారణ జీవులు నాకున్నది భ్రాంతి జ్ఞానము అని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. భ్రాంతి, భ్రమ అనే ఈ దోషమును అధిగమించుటకు మానవ ప్రయత్నము మరియు ఈశ్వర అనుగ్రహము (ఈశ్వర

ఉపదేశములను – వేదములు, భగవద్గీత, దర్శన శాస్త్రములు మొదలైన శాస్త్ర గ్రంథములను ఉపయోగించుకొనుట) చాలా అవసరము.

8. ఆలబ్ధ భూమికత్వము - ఆలబ్ధ భూమికత్వము = చేసుకున్న సాధన చేరుకోవలసిన స్థాయిని, చేరుకోలేకపోవుట. ఈ దోషము యోగ సాధనకు విఘ్నము కలిగిస్తుంది. ఈ దోషము సాధకుడిని నిస్పృహ, నిరాశ కలిగిస్తుంది. ఆలబ్ధ భూమికత్వము అనే ఈ దోషమును అధిగమించుటకు ఈశ్వర అనుగ్రహము చాలా అవసరము.

9. అనవస్థితత్వము – అనవస్థితత్వము = సాధన ఉన్న స్థాయిలో స్థిరముగా ఉండకుండా, క్రింద స్థాయిలకు దిగజారిపోవటము. ఈ దోషము యోగ సాధనకు చాలా నష్టము కలిగిస్తుంది. అనవస్థితత్వము అనే ఈ దోషమును అధిగమించుటకు ఈశ్వర అనుగ్రహము చాలా అవసరము.

చిత్తవిక్షేపాస్తేంతరాయాః – పైన చెప్పిన తొమ్మిది చిత్త విక్షేపములు యోగ సాధనకు అంతరాయములు, విఘ్నములు కలిగిస్తాయి. ఈ విఘ్నములను నివారించుకొనుటకు నిష్కామ

కర్మలు చేస్తూ, ఈశ్వరుడు చేసిన ఉపదేశములను (వేదములు, భగవద్గీత, దర్శన శాస్త్రములు మొదలైన శాస్త్ర గ్రంధములను ఉపయోగించుకొనుట) అనుసరిస్తూ ఈశ్వర అనుగ్రహము పొందాలి.

31. దుఃఖ దౌర్మనస్యాంగమే జయత్వశ్వాసప్రశ్వాసా విక్షేప సహభువః

30 వ సూత్రములో తొమ్మిది చిత్త విక్షేపములు గురించి చెప్పారు. ఆ చిత్త విక్షేపముల వలన మానవులకు భరించలేని దుష్పరిణామములు కలిగిస్తాయి. అందుచేత మానవులు ఆ చిత్త విక్షేపములను, వాటివలన కలిగే ఈ క్రింద ఐదు దుష్పరిణామములను (చిత్త విక్షేపములకు తోబుట్టువులను కూడా) తొలగించుకోవాలి.

1. దుఃఖము - చిత్తము నిరంతరము కదిలిపోతూ ఉంటే, మనస్సు యొక్క ఆలోచనలు ఆగకుండా ఉంటే, మానవులకు దుఃఖము తప్పకుండా కలిగి తీరుతుంది. దుఃఖమును మూడు రకములుగా విభజించవచ్చు. ఈ దుఃఖము నుండి నివారించుకొనుటకు చిత్త నివృత్తులను (కదలికలను)

నియంత్రించుకోవాలి. దుఃఖము విక్షేపమునకు తోబుట్టువు లాంటిది.

(a) ఆధి ఆధ్యాత్మిక దుఃఖము – ఇది శరీరములో కలిగే దుఃఖము. దీనిని మరలా రెండు విధములుగా విభజించ వచ్చును. **1. శరీరములో కలిగే దుఃఖము** – శరీరములో ఉండే నిత్య దోషములు (ఆకలి, దప్పిక) లేదా శరీరములోని ధాతువులు తేడా వచ్చినప్పుడు, మార్పులు వచ్చినప్పుడు శారీరక దుఃఖము కలుగుతుంది. **2. మనస్సులో కలిగే దుఃఖము** – మనస్సులో కోరికలు, ఆలోచనలు ఎక్కువై కోరికలకు తగిన ఫలితములు కలగనప్పుడు, ఆలోచనలకు క్రియలకు పొంతన కుదరనప్పుడు మనస్సులో తీవ్రమైన దుఃఖము కలుగుతుంది. రాగము ద్వేషముగా మారినప్పుడు మరియు మనస్సులో ఉండే దోషములతో చాలా దుఃఖము కలుగుతుంది. ఇవి మన మనస్సులో ఉండే దుర్గుణములవలన కలిగే దుఃఖము.

(b) ఆధి భౌతిక దుఃఖము – మానవుల శరీరము బయట ఉండే పంచ భూతములు, వస్తువుల వలన కలిగే దుఃఖము –

తీవ్రమైన వేడి, తీవ్రమైన చలి, ముళ్లు, విష జీవులు, భూకంపము, వరదలు, తుఫాను మొదలైన వాటిద్వారా కలిగే దుఃఖము.

(c) ఆధి దైవిక దుఃఖము - మానవుల ఊహలకు అందని కారణములు (దైవము), మానవుల అందుబాటులో లేని, మానవులు చేయలేని కొని దైవ శక్తుల ద్వారా కలిగే దుఃఖము – మానవులు చేసుకున్న పాపముల వలన కలిగే దుఃఖము.

2. దౌర్మనస్యము – దౌర్మనస్యము = మనస్సు కలత చెందటము, వ్యాకులమైపోవుట, పాడైపోవటము. మనస్సులో అలజడి కలిగించి, మనస్సులో ప్రశాంతత లేని దోషమును కలిస్తుంది. మానవులు అనుకున్నది, ఆశించినది జరగనప్పుడు (“**ఇచ్ఛా విధాత**”), మనస్సులో అలజడి, కలత, వ్యాకులత కలుగుతుంది. మానవుల తమకు ఏమి జరగాలో, ప్రక్కవాడికి (తనకంటె తక్కువగా) ఏమి జరగాలో వాడే నిర్ణయించుకొని, అలా జరగాలను ఆశిస్తాడు. అలా జరగకపోతే నిరాశ, నిస్పృహ కలిగి మనస్సులో అలజడితో ప్రశాంతత లేకుండా బాధపడతాడు. తనకు అనుకున్నది జరగకపోతే అంత ఎక్కువ బాధ పడడు, కాని తన

ప్రక్కవాడికి తనతో సమానము కాని, తనకంటె ఎక్కువ ఉంటే మాత్రము అసూయతో చాలా బాధపడిపోతాడు.

3. అంగమే జయత్వము – శరీరములోని అంగములు నిరంతరము కదులుట అనే దోషమును కలిగిస్తుంది. ఇది మానవుడికి దుఃఖము కలిగిస్తుంది. ఈ దోషము పోవాలంటే, ఈ శరీరమును నియంత్రించే మనస్సు స్థిరముగా ఉండాలి. మనస్సు కదిలితే, మనసుతోపాటు, శరీరము కూడా కదులుతుంది. ఇది ఆసన సిద్ధికి (శరీరము, శరీర అవయవములు కదలకుండా స్థిరముగా ఉండుట) విరోధముగా ఉండే దోషము. ఏనుగు తొండము, మనిషి చేయి ఎప్పుడూ స్థిరముగా ఉండవు. చేతి దురదతో చేయకూడని పనులు ఏదో ఒకటి చేస్తూనే ఉంటాయి. కొంతమంది వాళ్ళకు తెలియకుండానే కాళ్లు, చేతులు ఎప్పుడూ ఆడిస్తూ ఉంటారు.

4. శ్వాసము మరియు 5. ప్రశ్వాసము – **శ్వాస** = మానవులు లోపలకి పీల్చుకునే గాలి. **ప్రశ్వాస** = మానవులు బయటకు వదిలే గాలి. ఈ రెండూ మహా చిత్త విక్షేప హేతువులు, మనస్సు కదులుట చాలా పెద్ద కారణములు. చిత్తము, ప్రాణము

ఈ రెండూ మనస్సులోని రెండు ముఖ్య భాగములు. చిత్తము అనే సూక్ష్మ అంగములో ఒకవైపు **మనస్సు** – ఆలోచనలు, జ్ఞానము కలిగిస్తుంది, మరొకవైపు **ప్రాణము** - ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన వాయువుల ద్వారా క్రియా శక్తి కలిగిస్తుంది. చిత్తములోని ఒక భాగము (ప్రాణము – రోజుకి కొన్ని వేల శ్వాస, ప్రశ్వాసల ద్వారా) నిరంతరము కదిలిపోతూ ఉంటే, రెండవ భాగమైన మనస్సు కదలకుండా స్థిరముగా ఉండాలంటే అది అసాధ్యము. అందుచేత ఈ శ్వాస, ప్రశ్వాసల వాయు సంచారమును కూడా నియతమైన పద్ధతిలో, సరైన రీతిలో **ప్రాణాయామము** ప్రక్రియ ద్వారా నియంత్రణ (**కుంభకము** = పీల్చిన గాలిని ఊపిరితిత్తులలో కొంతసేపు ఆపుట లేదా స్తంభించి పెట్టటము) చేసుకోవాలి. అప్పుడు చిత్తములోని రెండవ భాగమైన క్రియాశీలమైన ప్రాణములో కదలికలు కొంతసేపు ఆగుతాయి. ఈ శ్వాస, ప్రశ్వాసలు ఆగకుండా నిరంతరము జరుగుతూ ఉంటే, చిత్తములోని రెండవ భాగమైన మనస్సులో కూడా కదలికలు ఆగకుండా కదులుతూనే ఉంటాయి.

విక్షేప సహభువః – చిత్త వృత్తి నిరోధము సాధన విఘ్నములు లేకుండా జరగాలంటే, చిత్త విక్షేపముల ద్వారా కలిగే

పైన వివరించిన ఐదు దుష్పరిణామములను తొలగించుకోవాలి. ఈ ఐదు దుష్పరిణామములు 30 వ సూత్రములో వివరించిన తొమ్మిది చిత్త విక్షేపములకు తోబుట్టువులు.

32. తత్ప్రతిషేధార్థమేకతత్త్వాభ్యాసః

మనస్సు అనే అవయవము కనిపించదు, మనస్సు మానవుల శరీరములో అసలు ఉందా? లేదా? అనే ప్రశ్న చాలా మందిలో ఉంది. కాని మనస్సు శరీరము లోపల మనస్సు ఉండి, ఏదో పనిచేస్తోంది అని మాత్రము అందరికీ అనుభవములో ఉన్నదే. మనస్సులో ఎన్ని కోరికలు, సంస్కారములు, ఆలోచనలు తనలో ఉంచుకుందో, దాచుకుందో తెలియటము చాలా కష్టము. ఈ మనస్సుని మంచి పనికీ వాడుకోవచ్చు, చెడు పనికీ వాడుకోవచ్చు. మంచికి వాడుకునేందుకు మాత్రము చాలా ప్రయత్నము చేయాలి. మనస్సు చాలా విచిత్రమైనది, ఎప్పుడు ఎలా మారుతుందో ఎవ్వరూ ఊహించలేరు. ఈ మనస్సు ప్రతి జీవుడు జీవన విధానమును, ప్రవర్తనను నిర్ణయిస్తుంది. దీని గురించి మహర్షులు అధ్యయనము చేసి, పరమాత్మ బోధనలయిన వేదముల ద్వారా అర్థము చేసుకొని,

మనస్సును శుద్ధ పరచుకునే విధానములు, మనస్సుని నిగ్రహించుకునే విధానములను మనకు ఉపదేశము చేశారు.

తత్ ప్రతిషేధార్థ ఏక తత్త్వ అభ్యాసః - మనస్సు యొక్క కదలికలను, ఆలోచనలను, దుర్గుణముల (రాగ, ద్వేష, మోహముల) ప్రభావములను, క్రియలను, ఆ క్రియల ద్వారా కలిగే దుష్ఫలితములను, దుఃఖమును ఆపుకోవాలంటే, ఒకే ఈశ్వర తత్త్వము మీద మనస్సుని నిరంతరము స్థిరముగా ఉంచుకోవటానికి మళ్ళీ, మళ్ళీ ప్రయత్నము చేసుకోవాలి.

మానవులు అనేక ప్రాపించక వస్తువులు, విషయముల గురించి నిరంతరము ఆలోచిస్తూ, మనస్సుకు విరామము మరియు ఏకాగ్రత లేకుండా, వాటి వలన కలిగే కష్టములతో తపన పడుతున్నారు. ఈ ప్రాపించక వస్తువులు, విషయములు శాశ్వతమైనవి కావు, అవి మానవులకు శాశ్వతమైన మంచి ఫలితములు ఇవ్వలేవు. కాబట్టి ఇవి వాస్తవమైన, శాశ్వతమైన మంచి ఫలితములను ఇచ్చే తత్త్వములు కాదు. ఏ జీవికి దాహము వేసినా, ఆ జీవులు ఒకే నీటిని ఎలా కోరుకుంటాయో, అలాగే శాశ్వతమైన

సర్వోత్కృష్టమైన ఫలితము (మోక్షము) ఇచ్చేది ఒక్క ఈశ్వర తత్త్వమే.

భగవద్గీత – 9-22 – "అనన్యా శ్చిన్తయన్తో మాం యే జనాః పర్యుపాసతే I తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం యోగక్షేమం వహా మ్యహమ్" – వేరు విషయముల మీద ఆసక్తి లేకుండా, వేరే విషయముల మీదకు మనస్సును పోనీయకుండా, ఎవరైతే నన్ను మాత్రమే ఆలోచిస్తూ, నా యందే మనస్సుని లగ్నము చేసి ఉంటారో అటువంటి వారికి నేను అన్ని ఫలితములను ఇస్తాను. వారికి లౌకిక ప్రయోజనములను (ప్రాపించక సుఖములు) ఇస్తూ, వారికి శాశ్వతమైన పరమార్థ ప్రయోజనమును (మోక్షము) కూడా ఇస్తాను.

భగవద్గీత – 6-35 – "అసంశయం మాహాబాహో మనో దుర్నిగ్రహం చలం I అభ్యాసేన తు కౌన్తేయ వైరాగ్యేణ చ గృహ్యతే" - గొప్ప బాహువులు కల కుంతీ పుత్రా I చంచలమైన మనస్సుని నిగ్రహించుట నిస్సందేహముగా చాలా కష్టము. కాని తగిన అభ్యాసము మళ్ళీ, మళ్ళీ చేసి, వైరాగ్యముతో మనస్సుని నిగ్రహించ వచ్చును.

భగవద్గీత – 8-8 – "అభ్యాసయోగయుక్తేన చేతసా నాన్యగామినా I పరమం పురుషం దివ్యం యాతి పార్థానుచిన్తయన్" – ఓ పార్థా I ఎల్లప్పుడూ నన్ను మళ్ళీ, మళ్ళీ స్మరిస్తూ, పెడదారిలో వెళ్ళకుండా బుద్ధిగా నన్ను దేవదేవుడిగా ధ్యానించువారు, నన్ను తప్పక పొందుదురు.

భగవద్గీతలో పరమాత్మ "**అభ్యాసము**" అనే పదమును అనేక సందర్భములలో ఉపయోగించాడు - **12-9** – **"అభ్యాసయోగేన", 12-10 – "అభ్యాసేప్యసమర్థోసి"**.

గౌతమ మహర్షి, న్యాయ దర్శనములో మనస్సు యొక్క కదలికలు, చర్యల ద్వారా మానవులు దుఃఖము తప్పకుండా అనుభవిస్తున్నారు అనే విషయమును చెప్పేటప్పుడు **ప్రమాణముల** ద్వారా తెలుసుకోవలసిన **ప్రమేయములను** వివరించారు.

న్యాయ సూత్రము – 1-1-3 – "ప్రత్యక్షానుమానోపమానశబ్దాః ప్రమాణాని" - **ప్రమాణములు (4)** – ప్రత్యక్ష జ్ఞానమునకు కారణములు - 1. ప్రత్యక్ష, 2. అనుమాన (ఊహించుట), 3. ఉపమాన (పోలిక ద్వారా), 4. శబ్దము.

న్యాయ సూత్రము – 1-1-9 – "ఆత్మ శరీరేంద్రియార్ధ బుద్ధి మనః ప్రవృత్తి దోష ప్రేత్యభావ ఫల దుఖాఃపవర్గస్తు ప్రేమేయమ్" - **ప్రమేయములు (12)** – యదార్ధముగా తెలుసుకోవలసిన వస్తువులు – 1. **ఆత్మ** (నేను), 2. శరీరము, 3. ఇంద్రియములు, 4. అర్ధము (ప్రాపించక వస్తువులు, విషయములు), 5. బుద్ధి, 6. **మనస్సు**, 7. ప్రవృత్తి (కదలికలు), 8. దోషము, 9. ప్రేత్యభావము (పునర్జన్మ), 10. ఫలము, 11. దుఃఖము, 12. అపవర్గము (మోక్షము). నేను ఉన్నాను. నాకు ఆశ్రయముగా శరీరము ఉంది. ఆ శరీరములో ఇంద్రియములు (10) ఉన్నాయి. ఆ ఇంద్రియముల ద్వారా ప్రాపించక వస్తువులను, విషయములను నేను నాకున్న బుద్ధి (తెలివి) ద్వారా తెలుసుకుంటున్నాను.

న్యాయ సూత్రము – 1-1-16 – "యుగపజ్ఞానానుతప్తిః మనసో లింగమ్" – అన్ని ఇంద్రియములు ప్రాపించక విషయముల మీదకు ప్రసరించినప్పుడు, మనకు ఏదో ఒక జ్ఞానమే ముందు కలుగుతుంది. మిగిలిన ఇంద్రియముల జ్ఞానము తరువాత కలుగుతుంది. ముందు ఏదో ఒక జ్ఞానమే కలుగుటకు కారణము ఏమిటి? (ఉదాహరణ – ఒక కుర్రాడికి ఎదురుగుండా ఒక ఆట

బొమ్మ ఉంది. అదే సమయములో స్కూలు గంట మోగింది. ఆ కుర్రాడు మొదట బొమ్మ చూస్తాడా? లేక స్కూలు గంట మొదట వింటాడా?) ఏది ముందు తెలియాలో నిర్ణయించేది మనస్సు ఒక్కటే. ఆ కుర్రాడు తాను మనస్సులో ఇష్టపడే ఆ ఆట బొమ్మ రూపము మొదట కనిపిస్తుంది. ఆ తరువాత స్కూలు గంట శబ్దము వినిపిస్తుంది. ఒకేసారి అందిన జ్ఞానము అలా ముందు, తరువాత కలగటానికి కారణము మనస్సు. మనస్సు నచ్చిన జ్ఞానము ముందు కలగాలి, మనకు నచ్చని/ఉదాసీన జ్ఞానము తరువాత కలగాలి అని నిర్ణయించి, ఆ విధముగా ఆ జ్ఞానమును శరీరము లోపలి తీసుకుంటుంది. కాబట్టి మనస్సు తప్పకుండా ఉంది.

న్యాయ సూత్రము – 1-1-17 – "ప్రవృత్తిః వాగ్బుద్ధిశరీరరామ్భః ఇతి" - ఈ మనస్సు ద్వారా కష్టము ఎందుకు కలుగుతోంది? చైతన్య స్వరూపమై, సర్వ వ్యాపకమైన, ఏ ప్రవృత్తి (కదలికలు) లేని ఉదాసీనముగా ఉండే ఆత్మతో, మనస్సు జత కలుపుతుంది. అప్పుడు ఆత్మ, వాక్కు (మాట్లాడేలా), బుద్ధి (తెలివి – జ్ఞానమును తెలుసుకునేలా), మనస్సు (ఆలోచించేలా -

కదలిక), శరీరము (కదిలేలా - క్రియ) అనే ప్రవృత్తిని ఆరంభిస్తుంది. ఈ ప్రవృత్తి ధర్మము (మంచి) లేదా అధర్మము (చెడు) చేసే క్రియగా ఉండవచ్చు. ఈ ప్రవృత్తి మనస్సు, ఆత్మతో జత కట్టినందుకు (కలిసినప్పుడు) కలుగుతుంది.

న్యాయ సూత్రము – 1-1-18 – "ప్రవర్తనాలక్షణా దోషాః" – మనస్సు, ఆత్మ కలిసినప్పుడు, దోషములు (రాగము – కోరిక లేదా ప్రీతి, ద్వేషము, మోహము - వలపు) కలుగుతాయి. ఈ మూడు దోషముల ద్వారా ప్రవృత్తి, ఆ ప్రవృత్తి ఏ విధముగా ఉండాలో కూడా నిర్ణయిస్తాయి. అందుచేత వీటిని ప్రవర్తన లక్షణములు అని అంటారు. రాగము ధర్మము మీద ఉంటే ప్రవృత్తి ధర్మముగా, రాగము అధర్మము మీద ఉంటే ప్రవృత్తి అధర్మముగా ఉంటుంది. ద్వేషము అధర్మము మీద ఉంటే ప్రవృత్తి ధర్మముగా, ద్వేషము ధర్మము మీద ఉంటే ప్రవృత్తి అధర్మముగా ఉంటుంది. రాగ, ద్వేషములు ఏవిధముగా ప్రేరేపిస్తే ప్రవృత్తి ఆ విధముగా ధర్మముగా లేదా అధర్మముగా నిర్ణయించబడుతుంది. మోహము మాత్రము ఒకే రకముగా ఉండి, ఎప్పుడూ అధర్మమే చేయిస్తుంది.

న్యాయ సూత్రము – 1-1-20 – "ప్రవృత్తిదోషజనితోర్థః ఫలమ్" - ఆ ధర్మము లేదా అధర్మముల ప్రవృత్తులకు మరియు ఆ ప్రవృత్తులకు మూల కారణమైన దోషములకు - రాగ, ద్వేష, మోహములకు ఫలితములు అనుభవించి తీరాలి.

న్యాయ సూత్రము – 1-1-21 – "బాధనాలక్షణాం దుఃఖం ఇతి" - ధర్మమునకు ఫలితము సుఖము పూర్తి అయ్యేటప్పుడు కాని, లేదా అధర్మమునకు ఫలితముగా కష్టము ప్రారంభయ్యేటప్పుడు కాని ఈ రెండింటిలో ఏది జరిగినా మానవుడి మనస్సులో దుఃఖము (బాధ) ప్రారంభమవుతుంది. ఆ విధముగా ధర్మము చేసినా లేదా అధర్మము చేసినా చివరికి మానవుడు పడేది దుఃఖమే.

మానవుల దుఃఖమునకు మూల కారణములు – మనస్సు, ఆత్మతో జత కట్టి (కలిసిపోయి) దాని కారణముగా ప్రవృత్తి మరియు దోషములు - రాగ, ద్వేష, మోహములు ఏర్పడి, ఆ ప్రవృత్తి మరియు దోషముల కారణముగా మానవులు ఈ దుఃఖము అనుభవించక తప్పదు.

ఉదాహరణ:

ఒకాయన దారిద్ర్యముతో బాధపడుతున్నాడు. ఆయన దారిద్ర్యము పోగొట్టుకొనుటకు, మహాలక్ష్మి కోసము తీవ్రమైన తపస్సు చేశాడు. ఆయన తపస్సు ఫలించి, మహాలక్ష్మి ప్రత్యక్షమై, నేను నీ తపస్సుకు మెచ్చాను, నీకు ఏ వరము కావాలో కోరుకో అని అడిగింది. అప్పుడు ఆయన “నేను ఏది ముట్టుకుంటే అది బంగారము అయిపోవాలి” అని కోరాడు. మహాలక్ష్మి తథాస్తు అని అంది. అతను దారిలో ఒక చెట్టును ముట్టుకున్నాడు. ఆ చెట్టు బంగారము అయిపోయింది. అతను ఇంటికి వచ్చి ఇల్లు, గోడలు ముట్టుకున్నాడు. ఇల్లంతా బంగారము అయిపోయింది. ఇక నాకు దారిద్ర్యము తీరిపోతుందని చాలా సంతోషించాడు. కొంతసేపటికి ఆయనకు ఆకలి వేసింది. భార్యను అన్నము పెట్టమన్నాడు. ఆయన చాలా కాలము తరువాత వచ్చాడని, ఆ భార్య చాలా ప్రేమతో ఆయనకు ఇష్టమైనవి వండి, ఆయనకు భోజనము పెట్టింది. ఆయన అన్నము తిందామని, అన్నమును చేతితో ముట్టుకున్నాడు. వెంటనే అన్నము బంగారము అయిపోయింది. ఏది తినాలని ముట్టుకున్నా అది బంగారము అయిపోతోంది. బంగారము తినలేడు కదా I అన్నము తినలేని పరిస్థితి. బాద

పడుతున్నాడు. ఇంతలో తన పిల్లవాడు దగ్గరకు వచ్చాడు. నిన్ను చూసి చాలా రోజులు అయింది అంటూ, పిల్లవాడిని ప్రేమతో ముట్టుకున్నాడు. పిల్లవాడు బంగారము అయిపోయాడు. భార్య అయ్యో ఏమయింది అంటూ వచ్చింది, నాకు ఏమీ తెలియదు అంటూ భార్యను ముట్టుకున్నాడు. భార్య కూడా బంగారము అయిపోయింది. ఇదివరకు దారిద్ర్యముతో తిండిలేక బాధ పడ్డాడు. ఇప్పుడు ఏది ముట్టుకున్నా బంగారము అవుతుంటే, ఏమీ తినలేకపోతున్నాడు. ఏమి ఖర్మ వచ్చిందిరా అని తన నెత్తిమీద చేయి పెట్టుకున్నాడు. ఆయన కూడా బంగారము అయిపోయాడు. బంగారము కావాలి అనే కోరిక ఉన్నప్పుడు, ఆ కోరిక వరముగా కలిగినంత వరకూ సంతోషముగానే ఉన్నాడు. కాని తరువాత అన్నము, పిల్లవాడు, భార్య, తాను బంగారము అయిపోతే ఏమి కలిగింది? బంగారము బదులు ధనము అనుకోండి. ఇది ఆలోచిస్తే మానవుల కోరికలు, ఆశలు మానవులకు చివరికి కష్టములను, దుఃఖములను మాత్రమే కలిగిస్తాయి.

న్యాయ సూత్రము – 1-1-22 – "తదత్యంతవిమోక్షః అపవర్గః" – మానవుడు తన క్రియలతో, ఆ క్రియల ఫలితములతో

ఏ దుఃఖములను అనుభవిస్తున్నాడో, ఆ దుఃఖముల నుండి పరిపూర్ణముగా గట్టెక్కుటను అపవర్గము (మోక్షము) అంటారు. మనస్సు మరియు ఆత్మ కలయికతో, రాగ, ద్వేష, మొహముల వలన కలిగే కష్టములతో, దుఃఖములతో సాగుతున్న జీవుడి ప్రయాణము (పునర్జన్మలతో), తన దిశను, మార్గమును మార్చుకొని, శాశ్వతమైన సుఖము కలగాలంటే, మానవుడు తన అవగాహనను మార్చుకోవాలని గౌతమ మహర్షి పైన 1-1-9 న్యాయ సూత్రములో శాస్త్రీయమైన పన్నెండు (12) ప్రమేయములను వివరించారు.

<u>చిత్త పరికర్మలు:</u>

చిత్తమును శుద్ధి చేసుకొనుటకు సాధనములు – 33 నుండి 39 సూత్రములు వరకు. ఈ సాధనముల ద్వారా మనస్సులోని అల్లకల్లోలములు తొలగిపోయి, చిత్తము ప్రశాంతముగా మారుతుంది.

33. మైత్రీ కరుణా ముదితోపేక్షాణాం సుఖదుఃఖ పుణ్యాపుణ్య విషయాణాం భావనాతః చిత్తప్రసాదనమ్

రజో గుణము (అహంకారము, ఉద్రేకము, అలజడి), తమో గుణముల (పరులకు అపకారము చేయాలి అనే దుర్గుణము) ప్రభావములను తగ్గించుకుంటూ, సత్త్వ గుణమును పెంపొందించుకొనుటకు, మంచి గణములను అలవాటు చేసుకోవాలి. అప్పుడు మనస్సును ఒకే విషయము మీద కేంద్రీకరించుటకు, ఏకాగ్రత అలవాటు అవుతుంది.

మైత్రీ – ప్రతి ప్రాణి మీద స్నేహ భావము, ప్రేమ పెంచుకోవాలి.

కరుణ – కష్టములో ఉండే ప్రాణుల మీద కరుణ, దయతో ఉండాలి.

ముదిత - **ముదిత** = సంతోషము. ఎవరైనా మంచి పనులు, ధర్మ కార్యములు చేస్తూ ఉంటే, వారి పట్ల సంతోషమును కలిగి ఉండుట.

ఉపేక్ష - **ఉపేక్ష** = అశ్రద్ధ, ఉదాసీనత. ఎవరైనా చెడు పనులు, అధర్మ కార్యములు చేస్తుంటే, వారిపట్ల అశ్రద్ధగా, తటస్థముగా, ఉదాసీనముగా ఏమీ పట్టనట్లు ఉండుట.

సుఖదుఃఖ పుణ్యాపుణ్య విషయాణాం భావనాతః చిత్తప్రసాదనమ్ - ఎవరైనా సుఖముగా ఉంటే (వారిమీద ఈర్ష్య, అసూయ పడకుండా) వారితో స్నేహభావన, ప్రేమ పెంచుకోవాలి. ఎవరైనా కష్టములో ఉంటే (వారి దోషములను ఎంచకుండా, మాటలతో వారిని కించపరచకగుండా, హింసించకుండా) వారిపైన సాత్త్వికమైన కరుణ, దయ, సానుభూతి కలిగి ఉండి, వారికి చేయగల సహాయము చేయాలి. ఎవరైనా పుణ్య కార్యములు, ధర్మ కార్యములు చేస్తూ ఉంటే (వారిని చూసి ఓర్వలేక, వారిపైన లేనిపోని దోషములను ఆపాదించకుండా) వారిపట్ల సంతోషముగా ఉంటూ, వారిని ప్రోత్సహిస్తూ, వారికి సహాయపడాలి. ఎవరైనా పాప కార్యములు, చెడు పనులు చేస్తూ ఉంటే (వారిని ప్రోత్సహించకుండా, ఏమీ కలగచేసుకోకుండా) వారిపట్ల అశ్రద్ధగా, తటస్థముగా, ఉదాసీనముగా ఏమీ పట్టనట్లు ఉండాలి. ఈ విధమైన మంచి గుణములను పెంచుకోగలిగితే, మనస్సులో మళ్ళీ, మళ్ళీ భావించుకుంటూ అలవాటు చేసుకుంటే మనస్సులో అలజడిలు, అల్లకల్లోలములు లేకుండా, చిత్తము ప్రశాంతముగా, ప్రసన్నముగా ఉంటుంది. అప్పుడు మనస్సు మనము చెప్పిన మాట వింటుంది.

ఈశ్వరుడి మీద మనస్సును ఏకాగ్రతతో స్థిరముగా ఉంచుటకు సిద్ధమవుతుంది, ఒప్పుకుంటుంది. ఈర్ష్య, అసూయ, ఓర్వలేనితనము, ద్వేషము మొదలైన దుర్గుణములు ఎదుటివారిని హాని చేస్తాయో లేదో తెలియదు కాని, ఆ దుర్గుణములు ఉన్నవాళ్ళకు మాత్రము తప్పకుండా హాని చేస్తాయి. Discard negative approach, and develop positive approach.

భగవద్గీత – 12-13, 14 – "అద్వేష్టా సర్వభూతానాం మైత్రః కరుణ ఏవ చ I నిర్మమో నిరహంకారః సమదుఃఖసుఖః క్షమీ", "సంతుష్టః సతతం యోగీ యతాత్మా ధృఢనిశ్చయః I మయ్యర్పితమనోబుద్ధి ర్యో మద్భక్తః స మే ప్రియః" – ద్వేషము లేనివాడు, జీవులందరి మీద దయతో మిత్ర భావము కలవాడు, మమకారము (నేను, నాది అనే భావము), మిథ్య, అహంకారము లేనివాడు, సుఖము మరియు దుఃఖముల యందు సమాన భావము కలవాడు, ఇతరులను క్షమించే స్వభావము కలవాడు, సహనశీలుడు, ఎల్లప్పుడూ సంతోషముగా ఉండేవాడు, ఆత్మ/మనస్సు నిగ్రహము కలవాడు, ధృఢమైన నిశ్చయముతో మనస్సుని, బుద్ధిని నాకు సమర్పించి స్థిరముగా ఉండువాడు, నా

యందు భక్తి భావముతో ఉండువాడు, ఇట్టి నా భక్తుడు నాకు అత్యంత ప్రియమైనవాడు.

34. ప్రచ్ఛర్దన విధారణాభ్యాం వా ప్రాణస్య

ప్రచ్ఛర్దన విధారణాభ్యాం వా ప్రాణస్య – సరైన రీతిలో ఊపిరి (వాయువుని) లోపలి తీసుకొని – **విధారణ - పూరకము**, కొంతసేపు లోపల బిగించి ఉంచి – **కుంభకము**, తరువాత ఆ వాయువును విడిచిపెట్టుట - **ప్రచ్ఛర్దన - రేచకము** (ప్రాణాయామము) అభ్యాసము ద్వారా మనస్సు యొక్క ప్రశాంతతను, ఈశ్వర అనుగ్రహము సాధించవచ్చును.

<u>ప్రాణము</u>

1. మనస్సు, ప్రాణము వేరు, వేరు కావు. ఒకే నాణెము యొక్క ఒక వైపు మనస్సు ఉంటే, మరొక వైపు ప్రాణము ఉన్నట్లు ఈ రెండూ ఉంటాయి. ప్రాణము, మనస్సు అనే తత్త్వము ఒకే నాణెము యొక్క రెండు భాగములు. ఎప్పుడైతే ఆ తత్త్వము ప్రాపంచక వస్తువులు, విషయముల యొక్క జ్ఞానము అనే క్రియ చేస్తుందో అప్పుడు దానిని మనస్సు అని అంటారు. ఎప్పుడైతే అదే తత్త్వము ప్రాణము యొక్క క్రియలు (శరీరము యొక్క

అవయవములకు శక్తిని ఇచ్చుట) చేస్తుందో అప్పుడు దానిని ప్రాణము అని అంటారు. ప్రాణము ఎల్లప్పుడూ జీవుడితో ఉంటుంది. జీవుడు తండ్రి వీర్యము ద్వారా ఒక బిందువు (అణువు) రూపములో, తల్లి గర్భములో ప్రవేశించినప్పుడు, ప్రాణము కూడా జీవుడితో ఉండి, జీవుడు తల్లి గర్భములో శరీరము పొందుటకు సహాయము చేస్తుంది. ఆ జీవ బిందువు, తల్లి గర్భములో ఉండే బిందువుతో కలిసి ఒక కొత్త శరీరము ఉత్పత్తి ప్రారంభము అవటానికి ప్రాణము యొక్క ప్రక్రియతోనే జరుగుతుంది. ఆ రెండు బిందువులకు ప్రాణ శక్తి అందకపోతే, ఆ రెండు బిందువులు కుళ్లిపోయి, జీవుడికి శరీరమును ఏర్పడదు. అందుచేత ~~ఈ~~ ప్రాణమునకు "**జ్యేష్ఠః**" అని అంటారు. "**ప్రాణోవావ జ్యేష్ఠస్య శ్రేష్ఠస్య**". ఆ ప్రాణ శక్తితోనే ఆ జీవుడి శరీరము యొక్క ఇతర అవయవములు తయారవుతాయి. జీవుడు తన జన్మ ప్రారంభించిన మొదటి క్షణము నుండి ప్రాణము ఆ జీవుడితో ఉండి, జీవుడి శరీరమును ఉత్పత్తి చేసి, ఆ జీవుడి జన్మ చివరి క్షణము వరకూ జీవుడితోనే ఉంటుంది.

ఈ ప్రాణ తత్త్వము ఒక శరీరమునకు మాత్రమే పరిమితము కాదు. జీవుడు ఒక శరీరము విడిచి, తన కర్మ ఫలముల అనుగుణముగా, మరొక శరీరము పొందుటకు జీవుడిని ఆ శరీరములోకి తీసుకు వెళ్ళేది కూడా ఇదే ప్రాణ తత్త్వము. అలా జీవుడు ఎన్ని శరీరములను ధరిస్తే, ఆ అన్ని శరీరముల లోకి ఈ ప్రాణ తత్త్వమే తీసుకు వెళ్ళుతుంది. ఒక పూల మాలలో ఉన్న ఎన్నో పువ్వులు శరీరములు అయితే, ఆ అన్ని పువ్వులను ఒక దారముతో గుచ్చి మాలగా పట్టి ఉంచే ఆ ఒకే దారము లాంటిది ప్రాణ తత్త్వము. ఈ ప్రాణ తత్త్వము ఒక జీవుడు ధరించే అన్ని శరీరములను ఒక మాలలా గుచ్చి పెట్టినట్లు, సూత్రాత్మ అనే పేరు కల ఈ ప్రాణ తత్త్వమే ఈ సృష్టిలో ఉన్న అన్ని లోకములు పడిపోకుండా, అంతరిక్షములో ఇష్టము వచ్చినట్లు సంచరించకుండా ఒక నియమముతో, ఒక వరుసలో ఉండేటట్లు, ఒకే మాలలా పట్టి ఉంచుతున్నది. ప్రాణ తత్త్వము గురించి బృహదారణ్యకోపనిషత్ 1 లేదా 3 వ అధ్యాయము తృతీయ బ్రాహ్మణమ్ విస్తృతముగా వివరిస్తుంది.

ప్రశ్నోపనిషత్ – తృతీయ ప్రశ్న- 3 – "ఆత్మేన ఏష ప్రాణో జాయతే, యథైషా పురుషే ఛాయా I ఏతస్మి న్నేతదాతతం మనోకృతేన శరీరే" - ఈ ముఖ్య ప్రాణ తత్త్వము (ఆకాశము, వాయువు, అగ్ని, జలము, భూమి అనే పంచ భూతములను సృష్టి చేసే సమయములో) పరబ్రహ్మము నుండి పుట్టుచున్నది. పురుషుడి (జీవుడు) యందు ఈ నీడ (ప్రతి బింబము) ఎట్లున్నదో, ఆ పరబ్రహ్మ యందు ప్రాణ తత్త్వము సమర్పితమై ఉన్నది. ఈ ప్రాణమే మానసికమైన ఆలోచనలచే ఏర్పడే కర్మల ఫలితముగా ఈ దేహములో ప్రవేశించుచున్నది.

ఈ ప్రాణ తత్త్వము సృష్టి ప్రారంభము నుండి, ప్రళయము వరకూ కొనసాగుతూ ఉంటుంది. ప్రళయ సమయములో ప్రాణ తత్త్వము మూల ప్రకృతిలో లీనమైపోతుంది. సృష్టి సమయములో ఒక జీవుడికి సంబంధించిన ప్రాణ తత్త్వము, ప్రళయము వరకూ ఆ జీవుడితోనే, జన్మజన్మలలో ప్రయాణము సాగిస్తూ ఉంటుంది. "**ప్రాణోవా అమృతం**" – అందుచేత ఈ ప్రాణ తత్త్వమును అమృతము వంటిది.

ప్రశ్నోపనిషత్ – ప్రథమ ప్రశ్న- 14 – "అన్నం వై ప్రజాపతిః తతో హ వై తద్రేత స్తస్మాదిమాః ప్రజాః ప్రజాయన్త ఇతి" – అన్నమే ప్రజాపతి. అన్నము నుండియే శుక్ల శోణితములు (రక్తము నుండి కలిగే రేతస్సు, వీర్యము) కలుగుచున్నవి. అన్నము నుండియే ప్రజలు (ప్రాణులు) పుట్టుచున్నారు.

జీవుడికి (ఆత్మకి) ఒక సందేహము కలిగినది. **భగవద్గీత – 8-22 – "యేన సర్వ మిదం తతమ్"** - సర్వ వ్యాపకమైన, సర్వము నాయందే ఉండే నా ఆత్మ స్వరూపమునకు, కర్మ ఫలితములు అనుభవించవలసిన అవసరము ఏర్పడినప్పుడు, నేను ఒక శరీరము నుండి, మరొక శరీరములోకి ప్రయాణించవలసిన అవసరము ఉంది. నేను అంతటా వ్యాపించి ఉన్నందుకు, నేను ఒక చోటు నుండి మరొక చోటుకు ప్రయాణించుటకు అవకాశము లేదు. కాబట్టి, కర్మ ఫలితములు అనుభవించుటకు, నేను ఒక శరీరము నుండి, మరొక శరీరములోకి ప్రయాణము చేయుటకు, నాకు తోడు కావాలి – **"కస్మిన్ వహా ఉత్క్రాన్తే ఉత్క్రాంతో భవిష్యామి"** అని అనుకొని **"సహ ప్రాణ మద్రజతా"** – తనకు తోడుగా ఉండుటకు ప్రాణమును సృష్టించుకున్నాడు. జీవుడు కర్మ ఫలితములు

అనుభవించుటకు, ప్రాణము జీవుడికి సహకారిగా, భృత్యుడుగా (సేవకుడిగా) పనిచేస్తుంది. జీవుడు ఒక శరీరమును విడిచిపెట్టి వెళ్ళేటప్పుడు, ప్రాణము కూడా శరీరమును విడిచిపెట్టి, ఆ జీవుడి కర్మ ఫలితములకు అనుగుణముగా, ప్రాణమే జీవుడిని మరొక శరీరము లోనికి ప్రవేశపెడుతుంది. జీవుడు, ప్రాణము ఎప్పుడూ కలిసే ఉంటాయి. ప్రాణము లేనిదే జీవుడికి ఏ శరీరము ఏర్పడదు. ప్రాణము లేనిదే జీవుడు ఏ కర్మ ఫలము, భోగము అనుభవించుటకు అవకాశము లేదు.

బ్రహ్మ సూత్రములు – ద్వితీయ అధ్యాయము – చతుర్థ పాదము - 3. ప్రాణాణుత్వాధికరణము - 7. అణువశ్చ – ప్రాణము అణువు, ఒక సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన తత్త్వము. మానవ కంటికి కనిపించదు. యోగులు, యోగ దృష్టితో మాత్రమే దీనిని చూడగలరు. **4. శ్రైష్ఠ్యాధిష్ఠకరణము - 8. శ్రేష్ఠశ్చ** – శరీరములో ఉండే అన్ని అవయవములు, ఇంద్రియములు, మనస్సు, బుద్ధి కంటె ప్రాణము చాలా శ్రేష్ఠమైనది.

బృహదారణ్యకోపనిషత్ – 1 లేదా 3-4-7 – "స ప్రాణన్నే వ ప్రాణో నామ భవతి" వదన్వాక్పశ్యగ్ం శ్చక్షుః శృణ్వన్ శ్రోత్రం

మన్వానో మనస్తాన్యస్త్రైతాని కర్మనామాన్యేవ" - ప్రాణము యొక్క సహాయము లేనిదే శరీరము యొక్క ఏ అవయవము, ఇంద్రియము, మనస్సు, బుద్ధి ఏవీ తమ, తమ, పనులు చేయలేవు.

ప్రశ్నోపనిషత్ – ద్వితీయ ప్రశ్న – 2 నుండి 13 వరకు – ఒకసారి పంచ జ్ఞానేంద్రియములకు, పంచ కర్మేంద్రియములకు, మనస్సుకు మరియు ప్రాణమునకు మధ్య ఒక వివాదము జరిగినది. మేము మా పనులు చేసి, ఈ శరీరమును పడిపోకుండా నిలబెట్టుతున్నాము అని తమ, తమ గొప్పతనములను చాటించుతూ, మన అందరిలో ఎవరు గొప్ప అని పోటీ జరిగినది. ఈ శరీరమును ఎవరైతే నిలిపి ఉంచుతారో వారే గొప్ప అని అన్నాయి. **ప్రశ్నోపనిషత్ – ద్వితీయ ప్రశ్న – 3 వ శ్లోకము – "…..మా మొహమాపద్యథాహ మేవై తత్స ఞ్చాత్మానం ప్రవిభజ్యైతద్బాణ మవష్టభ్య విదారయామీతి…"** అప్పుడు ముఖ్య ప్రాణము, అజ్ఞానములో ఉండవద్దు. నేనే నన్ను (ఒకే ప్రాణ తత్త్వము) ఐదు విధములుగా (**1. ప్రాణ** – హృదయములో ఉంటూ ముక్కుతో లేదా నోటితో శరీరము లోపలకి తీసుకున్న వాయువుగా, **2. అపాన** – గుదములో ఉంటూ శరీరము

బయటకు పోయే వాయువుగా, **3. వ్యాన** – శరీరములో అన్ని చోట్లా ఉంటూ, శరీరమంతా నిలిచి ఉండే వాయువుగా, **4. ఉదాన** – కంఠములో ఉండి పైకి తీసుకు వెళ్ళే వాయువుగా, **5. సమాన** – నాభిలో ఉంటూ, ఈ శరీరము యొక్క జీవుడు తిన్న ఆహారమును, త్రాగిన ద్రవ పదార్ధములను రస రూపముగా మార్చి, శరీర అవయవములకు శక్తిని ఇచ్చే వాయువుగా) విభజించుకొని ఈ శరీరమును పడిపోకుండా నిలబెట్టుచున్నాను అని చెప్పింది.

ఇంద్రియములు, ప్రాణము మాట నమ్మలేదు. అప్పుడు పందెము ప్రారంభమైనది. ఒక్కొక్క ఇంద్రియము శరీరము బయటకు వెళ్ళితే, అప్పుడు ఆ శరీరమునకు ఏమి జరుగుతుందో చూడాలి. ఒకసారి కన్ను ఇంద్రియము శరీరము బయటకు వెళ్లిపోయినది. అప్పుడు ఆ శరీరములో కంటికి సంబంధించిన వ్యవహారములు (చూపు) ఏమీ జరగటలేదు. కాని మిగిలిన ఇంద్రియములు అన్నీ వాటి పని అవి చేస్తూనే ఉన్నాయి. ప్రాణము తన పని తాను పనిచేస్తూనే ఉంది. మనిషి బతికే ఉన్నాడు. తరువాత అలాగే చెవి ఇంద్రియము శరీరము బయటకు వెళ్లిపోయినది. అప్పుడు ఆ శరీరములో చెవికి సంబంధించిన

వ్యవహారములు (వినుట) ఏమీ జరగటలేదు. కాని మిగిలిన ఇంద్రియములు, ప్రాణము అన్నీ వాటి పని అవి చేస్తూనే ఉన్నాయి. ఇలా అన్ని ఇంద్రియములు ఒకటి తరువాత మరొకటి శరీరము బయటకు వెళ్లిపోయినప్పుడు ఆ శరీరములో ఆ ఇంద్రియమునకు సంబంధించిన వ్యవహారములు తప్ప, మిగిలిన ఇంద్రియములు అన్నీ వాటి పని అవి చేస్తూనే ఉన్నాయి. శరీరము బతికే ఉంది.

ప్రశ్నోపనిషత్ – ద్వితీయ ప్రశ్న – 4 వ శ్లోకము –

"**సోభిమావాదూర్ధ్వముత్క్రామత ఇవ తస్మిన్ను త్క్రా మ త్యథేతరే సర్వ ఏవోత్క్రామన్తే తస్మింశ్చ ప్రతిష్ఠమానే సర్వ ఏవ ప్రతిష్ఠన్తే తద్యథా మక్షికా మధుకర రాజాన మత్క్రామన్తం సర్వా...**" ప్రాణము శరీరములో స్థిరముగా ఉన్నప్పుడు, ఇంద్రియములు కూడా శరీరములో నిలిచి ఉన్నాయి. చివరికి ముఖ్య ప్రాణము శరీరము విడిచి బయటకు వెళ్లిపోచుండగా, తేనెటీగల రాజును అనుసరించి అన్ని తేనెటీగలు లేచిపోవునట్లుగా, ఇతర అన్ని ఇంద్రియములు అన్నీ కూడా శరీరము విడిచి వెళ్లిపోయినవి. అప్పుడు శరీరములో ఏ క్రియలు, వ్యవహారములు జరగట లేదు. ఏ ఇంద్రియములకు శక్తి కలగట లేదు, అవి వాటి పని చేయలేక పోతున్నాయి. అప్పుడు ~~ఈ~~

శరీరమును **"పాపిష్టం"** ఎక్కువ పాపము చేసినది - అని అనుకున్నారు.

అప్పుడు ఇంద్రియములు అన్నీ ఇలా అనుకున్నాయి. మనము ఏదో గొప్ప అని అనుకున్నాము. మన గొప్ప ఏదీ లేకపోగా, మనమందరమూ ఈ ప్రాణము యొక్క ఆధీనములో ఉన్నాము. ప్రాణమే మనకు శక్తి ఇస్తున్నది. ఆ శక్తితోనే మనము మన పనులు చేయగలుగుతున్నాము, అని నిర్ణయించినవి. అప్పుడు ఇంద్రియములు అన్నీ కలిసి ప్రాణమును **13 వ శ్లోకము - "మాతేవ పుత్రాన్ రక్షస్వ"** – తల్లి పిల్లలను రక్షించునట్లు, నీవు మమ్మలను రక్షించు అని శరణు వేడినవి.

ప్రాణము శరీరము నుండి బయటకు వెళ్ళితే, ఆ ప్రాణముతోనే జీవుడు, అన్ని ఇంద్రియములు, మనస్సు బుద్ధి, అహంకారము, చిత్తము అన్నీ శరీరము విడిచి బయటకు వెళ్ళిపోతాయి. ప్రాణ శక్తి లేకుండా శరీరములో ఏ ఇంద్రియము, ఏ అవయవము పనిచేయదు. జీవుడు ఒక శరీరము నుండి మరొక శరీరము లోనికి వెళ్లాలన్నా, ఈ ప్రాణమే తీసుకు వెళ్ళుతుంది.

2. ప్రశ్నోపనిషత్ – చతుర్థ ప్రశ్న – 1 నుండి 8 వరకు –

ప్రాణ శక్తికి, మృత్యువుకి మధ్య తేడా ఏమిటి? మృత్యువు ఎన్ని విధములుగా, ఎన్ని రూపములలో ఉంటుంది? ఒక కథ రూపములో, సాధారణ భాషలో మరొక సందర్భముతో మరలా ఇంద్రియములకు మరియు ప్రాణమునకు **"ఎవరు ఎక్కువ సేపు పనిచేయగలరు? ఎవరు ఎక్కువ సేపు పనిచేయగలిగితే వారే బలవంతులు"** అనే వివాదము జరిగినది. అప్పుడు వాక్ ఇంద్రియమును సామ గానము చేయమన్నారు. వాక్ ఇంద్రియము సామ గానము చేసి, చేసి కొంతసేపటికి నేను అలసిపోయాను, ఇక గానము చేయలేను అని ఆగిపోయింది. దీనిని **"తాన్ శ్రమో భూత్వా ఉపయేమే"** – అది మృత్యు యొక్క ఒక రూపము శ్రమ అంటారు. మృత్యువు రకరకాల రూపములలో జీవుల శరీరములను కబళిస్తూ, ఆక్రమిస్తూ ఉంటుంది. అందులో శ్రమ అనేది మృత్యు యొక్క ఒక రూపము. అలాగే మిగతా ఇంద్రియములను కూడా పిలిచి వారి, వారి పని చేయమన్నారు. అవి కూడా కొంతసేపు పనిచేసి, తరువాత నేను అలసిపోయాను, ఇక నా పని నేను చేయలేను అని ఆగిపోయాయి. అప్పుడు ఆ ఇంద్రియములను ఈ

మృత్యువు యొక్క శ్రమ అనే రూపము ఆక్రమిస్తోంది. తరువాత ప్రాణమును తన పనిని చేయమన్నారు. ఆ జీవుడు మెలకువగా ఉన్నప్పుడు, నిద్రపోతున్నప్పుడు స్వప్న అవస్థలో మిగిలి ఇంద్రియములు అలసిపోయి పని చేయని సమయములో, ఆ జీవుడు సుషుప్తి అవస్థలో ఇంద్రియములు, మనస్సు కూడా అలసిపోయి పని చేయని సమయములో కూడా ప్రాణము ఎప్పటికీ అలసిపోకుండా పనిచేస్తూనే ఉంది. జీవుడు స్వప్న మరియు సుషుప్తి అవస్థలలో కొంతసేపు ఈ శరీరమును మర్చిపోయి, ఈ శరీరము రక్షణ గురించి ఏ విధమైన భయము లేకుండా ఉన్నా, ఆ సమయములో కూడా ప్రాణము మాత్రము ఈ శరీరమును మర్చిపోకుండా, తన పని తాను చేస్తూ, ఈ శరీరమునకు అవసరమైన శక్తిని ఇస్తూ, ఈ శరీరమును రక్షిస్తూ ఉంటుంది – **"ప్రాణేన రక్షేణ అవరం కులాయం"** - పడవ చుక్కాని వలె, ఈ శరీరమును ప్రాణము సురక్షితముగా రక్షిస్తూ ఉంటుంది. జీవుడు ఈ శరీరమును వదిలిపెట్టి, మరొక శరీరములోకి వెళ్ళేటప్పుడు కూడా ప్రాణము ఆ, ఆ జీవుడితో వెళ్ళుతూ, జీవుడిని మరొక శరీరము లోనికి, జీవుడి కర్మ ఫలములకు అనుగుణముగా,

జాగ్రత్తగా తీసుకు వెళ్ళుతుంది. నిరంతర ప్రవాహము లాగ ఈ ప్రాణ శక్తి పని చేస్తూనే ఉంటుంది. నిరంతరము పనిచేస్తున్నా సరే ఈ ప్రాణ శక్తికి శ్రమ అనే మృత్యు స్పర్శ ఉండనే ఉండదు. అందుచేత శరీరములో ఉండే అన్ని ఇంద్రియములు, మనస్సు, బుద్ధి, అవయవముల కంటె ప్రాణము చాలా బలవంతమైనది అని నిర్ణయించబడినది.

జీవుడు శరీర ధారణకు ప్రాణ తత్త్వము ముఖ్య సహకారి. ఆ శరీరములో ఉండే అవయవములను పోషించి, అవి పనిచేసేలా చూసే బాధ్యత కూడా ఈ ప్రాణ శక్తిదే. జీవుడిని మరొక శరీరములోకి తీసుకువెళ్ళే బాధ్యత కూడా ఈ ప్రాణ శక్తిదే.

బ్రహ్మ సూత్రములు – ద్వితీయ అధ్యాయము చతుర్థ పాదము - 5. వాయుక్రియాధికరణము - 9. న వాయు క్రియే పృథగుపదేశాత్ – ఈ ప్రాణమును కేవలము వాయువుగా అర్థము చేసుకోవటము తప్పు. ఈ ప్రాణము శరీరము లోపల అవయవములను ప్రచోదన (ప్రేరేపించే) క్రియా రూపముగా పనిచేస్తోంది అని అర్థము చేసుకోవటము కూడా తప్పు. బయట ఉండే వాయువు, శరీరము లోపలకి పీల్చుకుంటే ప్రాణము అని

కూడా అనుకోవద్దు. దానికి మించిన ప్రాధాన్యత, స్థాయి ఈ ప్రాణ తత్త్వమునకు ఉంది.

బ్రహ్మ సూత్రములు – ద్వితీయ అధ్యాయము చతుర్ధ పాదము - 5. వాయుక్రియాధికరణము - 12. పంచవృత్తిర్మనోవద్ వ్యపదిశ్యతే – ఈ ప్రాణము శరీరములో – 1. ప్రాణ, 2. అపాన, 3. వ్యాన, 4. ఉదాన, 5. సమాన రూపములలో మారి, ఐదు రకముల వృత్తులు ((పనులు) చేస్తుంది. ఈ ఐదు క్రియలతో, తన ప్రభావమును శరీరములో వ్యాపింపచేస్తుంది. ఎలాగైతే మనస్సు ఇంద్రియములను పనిచేయిస్తూ, జీవుడికి జ్ఞాన శక్తితో ఉపకారము చేస్తుందో, ఈ ప్రాణము కూడా అలా ఇంద్రియములకు క్రియా శక్తిని ఇస్తూ వాటితో పనిచేయిస్తూ జీవుడికి భోగములను అనుభవించేలా ఉపకారము చేస్తుంది.

ప్రశ్నోపనిషత్ - "తస్మై బలి మహరన్" - ఎప్పుడైతే ఇంద్రియములు ప్రాణ శక్తి ఆధీనములో ఉన్నాయి అని ఒప్పుకున్నాయో, అప్పుడు ఇంద్రియములు ప్రాణముతో ఇలా అన్నాయి "మేము బయటకు వెళ్లి, ప్రాపంచక విషయముల జ్ఞానమును, క్రియలను తీసుకు వచ్చి, నీకు (ప్రాణమునకు)

పూజ, సేవ చేసి, బలి లాగ సమర్పణ చేస్తాము అని అన్నాయి. తరువాత ఆ ప్రాణము, తన యజమాని అయిన జీవుడికి ఆ విషయములను, క్రియలను సమర్పణ చేస్తుంది. అప్పుడు ఆ జీవుడు ఆ భోగములను అనుభవిస్తాడు.

జీవుడికి శరీరము ధరించే ప్రక్రియలో సేవకుడిలా ఉండే ప్రాణము, జీవుడికి భోగములు అనుభవించుటకు సహకరించే ప్రాణము, జీవుడికి తోడుగా ఉంటూ, జీవుడు మరొక శరీరము లోనికి తీసుకు వెళ్ళే ప్రాణము, జీవుడి ఆధీనములో, వశములో మాత్రము లేదు. ఈ శరీరములో ప్రాణ సంచారము జీవుడి ఏ ప్రమేయము లేకుండా, అప్రయత్నముగా జరిగిపోతుంది. ఈ ప్రాణ సంచారము జీవుడు చేసుకున్న కర్మ ఫలితముల ప్రభావముతో జరుగుతుంది. జీవుడు తాను ఉన్నత స్థితిని సాధించుకోవాలంటే, జీవుడు ఈ ప్రాణము మీద పట్టు సాధించుటకు, ఈ ప్రాణమును నియంత్రించుటకు ప్రయత్నము, సాధన చేయాలి. ఈ ప్రాణ సంచారమును నియంత్రిస్తే, చంచలమైన మనస్సు, నిరంతరము క్రియా రూపములో ఉండే ప్రాణము ఒకటే కాబట్టి, మనస్సు కూడా నియంత్రిచబడి, మనస్సుకు ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది.

34 వ సూత్రములో చెప్పిన మైత్రి, కరుణ, ముదిత, ఉపేక్ష అనే మానసిక సద్గుణములను అభ్యాసము చేసుకుంటూ, ఈ ప్రాణాయామము అనే భౌతిక ప్రక్రియ కూడా అభ్యాసము చేసుకుంటే మనస్సుకు ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది.

హెచ్చరిక:

ప్రాణాయామము సరిగా చేస్తే ఫలితములు ఎంత గొప్పగా ఉంటాయో, దానికి విరుద్ధముగా ప్రాణాయామము సరిగ్గా చేయకపోతే దాని దుష్ఫలితములు చాలా ప్రమాదము కలిగిస్తుంది. అందుచేత ప్రాణాయామము సరైన గురువు పర్యవేక్షణలోనే, సరైన రీతిలోనే అభ్యాసము చేయాలి.

ప్రాణాయామము

ప్రాణాయామము అభ్యాసము, అభ్యాసములో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను గురించి చెప్పటానికి జాతీయ సంస్కృతి విశ్వ విద్యాలయము, యోగ శాస్త్ర విభాగము ఆచార్యులు శ్రీ లక్ష్మీనారాయణ గారు Theory రూపములో మరియు Practical రూపములో చూపించే YouTube Video link - యోగదర్శనం |

Yogadharsanam | Kuppa Viswanadha Sarma | Tirumala | 26-05-2022 | SVBC TT చూడవచ్చు.

ఈ Video లో హఠ యోగములో ప్రాణాయామము, దానిలో ఉండే రకములు, విధానము, పద్ధతులు, ప్రక్రియలు అయిన పూరకము, కుంభకము, రేచకము మరియు 1. సూర్యభేదన ప్రాణాయామము, 2. ఉజ్జాయి ప్రాణాయామము గురించి వివరముగా చూపించబడినది.

భగవద్గీత – 4-29 – "అపానే జుహ్వతి ప్రాణం ప్రాణేపానం తథాపరే I ప్రాణాపానగతీ రుద్ధ్వా ప్రాణాయామపరాయణాః" - కొంతమంది బయటకు విడిచిపెట్టే వాయువుని అగ్నిహోత్రముగా భావించి, అనగా వాయువును లోపలకి తీసుకోవటము నియతముగా మానేసి, అపానములో ప్రాణమును హోమము చేసుకున్నట్లు భావిస్తారు. అలాగే కొంతమంది లోపలకి నియతముగా తీసుకునే వాయువులో, ప్రాణమును అగ్నిహోత్రముగా భావించి, అందులో అపాన వాయువుని హోమము చేసుకుంటారు, అనగా లోపలకి వాయువుని తీసుకుంటూ, వాయువుని బయటకు విడిచిపెట్టటము

నియతముగా కొంతసేపు ఆపేస్తారు. ఇలా ప్రాణ గతిని (వాయువును లోపలి తీసుకోవటము - పూరకము), అపాన గతిని (వాయువుని బయటకు వదలటము - రేచకము) ఆపేయటము, కొంతసేపు వాయువుని లోపల నియతముగా బంధించి (కుంభకము) ద్వారా ప్రాణాయామము చేసుకుంటారు. ఆ విధముగా ప్రాణాయామమును, ప్రాణ యజ్ఞముగా చేస్తారు. ఈ యజ్ఞము ద్వారా శాస్త్రములలో చెప్పబడిన ఫలితములను (ఇంద్రియ నిగ్రహము, మనో శాంతి, ఏకాగ్రత మొదలైనవి) పొందుతారు.

35. విషయవతీ వా ప్రవృత్తిరుత్పన్నా మనసః స్థితినిబంధినీ

విషయవతీ వా ప్రవృత్తిర్ ఉత్పన్నా మనసః స్థితి నిబంధినీ - మనస్సులో ఏ విధమైన కదలికలు లేకుండా స్థిరముగా, ప్రశాంతముగా ఉండాలంటే, మనస్సుని ఏదైనా ఒకచోట (ముక్కు లేక నాలుక చివర భాగములో లేదా నాలుక మొదటి లేదా భాగములో) శాస్త్రీయమైన గురువు ఉపదేశము ద్వారా స్థిరముగా ఉంచే ప్రయత్నము, సాధన చేయుట (**ధారణ**) ముందు చెప్పుతారు. ఆ ధారణను సాధన చేసుకుంటే, ఒక దివ్యమైన

అనుభూతి కలుగుతుంది. ఈ అనుభూతితో, మనస్సు స్థిరముగా ఉంటుంది.

మానవుల జ్ఞానేంద్రియముల శబ్ద (చెవుల ద్వారా వినే అనుభవము), స్పర్శ (చర్మము ద్వారా కలిగే స్పర్శ అనుభవము), రూప (కళ్ల ద్వారా చూసే అనుభవము), రస (నాలుక ద్వారా కలిగే రుచి అనుభవము), గంధములు (ముక్కు ద్వారా కలిగే వాసన అనుభవము) అనే ప్రాపంచక భౌతిక విషయములను అనుభవిస్తూ ఉంటారు. ఈ ఇంద్రియములకు, ఆ విషయములకు సంబంధము ఏర్పడినప్పుడు (కలిసినప్పుడు) ఆ, యా విషయములు తెలుస్తూ ఉంటాయి. ఈ విధముగా మానవులు తమ కోరికలను తీర్చుకుంటున్నారు. మానవులు ఈ ప్రాపంచక, లౌకికమైన అనుభూతులను దాటి, మానవులు మనస్సుకు **ధారణ** సాధన చేసుకోగలిగితే అలౌకికమైన దివ్యమైన అనుభూతులను అనుభవించగలరు.

మనస్సును నాలుక మొదటి భాగములో స్థిరముగా ఉంచుకోగలిగితే, ధారణ చేయగలిగితే దివ్యమైన శబ్దము దివ్య అనుభూతి కలుగుతుంది. మనస్సును నాలుక మధ్య భాగములో

స్థిరముగా ఉంచుకోగలిగితే, ధారణ చేయగలిగితే దివ్యమైన స్పర్శ దివ్య అనుభూతి కలుగుతుంది. మనస్సును నోటి పై భాగములో (తాలు) స్థిరముగా ఉంచుకోగలిగితే, ధారణ చేయగలిగితే దివ్యమైన రూపము దివ్య అనుభూతి కలుగుతుంది. మనస్సును నాలుక చివరి భాగములో స్థిరముగా ఉంచుకోగలిగితే, ధారణ చేయగలిగితే దివ్యమైన రసము (రుచి) దివ్య అనుభూతి కలుగుతుంది. మనస్సును ముక్కు చివరి భాగములో స్థిరముగా ఉంచుకోగలిగితే, ధారణ చేయగలిగితే దివ్యమైన గంధము (వాసన) దివ్య అనుభూతి కలుగుతుంది.

ఇవే కాకుండా సూర్యుడి కాంతి కిరణముల మీద, చంద్రుడి వెన్నెల కిరణముల మీద, దీపము యొక్క కాంతి కిరణముల మీద, కొన్ని విశేషమైన వస్తువుల మీద మనస్సును స్థిరముగా ఉంచుకోగలిగితే, ధారణ చేయగలిగితే కొన్ని దివ్యమైన అనుభూతులు కలుగుతాయి. ఇవి యోగ దృష్టిలో చాలా చిన్న సాధనములు, అతి తక్కువ స్థాయి అనుభూతులు. కాని సాధారణ మానవులకు ఇవే గొప్ప అనుభూతులు, మనస్సులో ఉండే సందేహములు అన్నీ తొలగిపోతాయి. అప్పుడు మనస్సు శాంతిగా

ఉంటుంది. అప్పుడు ఈశ్వర ప్రణిధానము (భక్తి పూర్వకముగా మనస్సును ఈశ్వరుడి మీద లగ్నము చేసి, సమర్పించుట) లేదా తత్త్వ జ్ఞానమును సాధించుకొనుటకు యోగ్యత కలుగుతుంది.

మన శాస్త్రములు ఇన్ని విధములుగా ఉన్నత స్థితులను పొందవచ్చు అని చెప్పుతుంటే మానవులు ఎందుకు సాధన చేయుటలేదు? మానవులకు మన శాస్త్రముల మీద నమ్మకము, విశ్వాసము లేదు, పరమాత్మ తత్త్వము మీద, గురువు ఉపదేశముల మీద శ్రద్ధ లేదు. ప్రాపంచక విషయముల మీదే కోరికలు, శ్రద్ధ ఎక్కువ.

"అచింత్యా ఖల్య భావేనాః న తాం తర్కేన యోజనేత్" - మానవుల ఇంద్రియములు, మనస్సు ఊహా శక్తి దాటిన విషయముల గురించి మానవులు ఆలోచించలేరు, వాటి గురించి ఊహించలేరు, హేతువాదము చేయలేరు, మాట్లాడలేరు. దానికి కారణము వారి మనస్సు, ఆలోచనలు ఈ ప్రాపంచక విషయముల మీద, వాటిపైన కోరికలు మీద పరిమితము అయిపోయినవి.

ఉదాహరణ:

ఒకాయన స్వీట్ షాపు పెట్టాడు. అందులో అన్ని రకముల స్వీట్స్ ఉన్నాయి. ఇంకొకాయన స్వీట్స్ కొన్నుక్కుందుకు వచ్చాడు. ఆయనకు అన్నీ సందేహములే. ఆయన, ఆ షాపు యజమానిని ఇలా అడుగుతున్నాడు - ఈ వస్తువులు (స్వీట్స్), తీయగా ఉంటాయా? లేదా? నేను కొని ఇంటికి తీసుకు వెళ్లి రుచి చూస్తే తీయగా లేక, ఉప్పగా లేదా కారముగా లేదా చేదుగా ఉంటే ఏమి చేయాలి? అప్పుడు ఆ షాపు యజమాని, నీవు కొంటే కొను, లేకపోతే వెళ్లిపో. నీ సందేశములు ఈ షాపుకు వచ్చేవాళ్ళ ముందు చెప్పకు అన్నాడు.

కాని ఒక తల్లి స్వీట్ చేసి పిల్లాడికి పెట్టితే, ఆ పిల్లవాడు ఇలాగే సందేహములు అడిగితే, అప్పుడు తల్లి ప్రేమగా కాస్త నోటిలో పెట్టుకొని రుచి చూడు. తీయగా, నీ నోటికి బాగుంటే మొత్తము తిను, లేకపోతే వదిలేయి అని బతిమాలుతుంది కదా. అలాగే మన ఋషులు, గురువులు ఇలా చిన్న, చిన్న సాధనలను చెప్పి, వాటిని చేయమని, ఆ సాధనతో చిన్న, చిన్న దివ్యమైన అనుభూతులను అనుభవింప చేసి, నమ్మకము కలిగిన తరువాత వాటితోటే

ఆగిపోకుండా, తరువాత పెద్ద, పెద్ద సాధనలు, గొప్ప, గొప్ప అనుభూతులను పొందమని అమ్మలాగ చెప్పుతారు.

36. విశోకా వా జ్యోతిష్మతీ

విశోకా వా జ్యోతిష్మతీ (ప్రవృత్తిర్ ఉత్పన్నా మనసః స్థితి నిబంధినీ) – శరీరములో పైన చెప్పిన ప్రదేశములలో (నాలుక మొదలు, మధ్య చివర, నోటి పై భాగము - తాలు, ముక్కు చివర) మనస్సుని స్థిరముగా (ధారణ) ఉంచుకోగలిగితే చిత్త వృత్తి (కదలికలు) నిరోధము కలిగి దివ్యమైన అనుభూతులు కలుగుతాయని క్రిందటి 35 వ సూత్రములో చెప్పారు.

ఉదాహరణ:

ఒక ఇంటిలో అగ్ని ప్రమాదము జరిగి, అగ్ని అంటుకొని, తగలబడిపోతోంది. చుట్టూ ప్రక్కల వాళ్ళు ఆ అగ్నిని ఆర్పుటకు నీళ్ళు పోస్తున్నారు. ఎంత ప్రయత్నము చేసినా అగ్నిని ఆర్పలేకపోతున్నారు. ఆ అగ్నిని ఎందుకు ఆర్పలేకపోతున్నారు అనే సందేహము కలిగినది. ఇంతలో ఒక పెద్దాయన వచ్చి, ఈ నిప్పును ఆర్పటానికి మీ ప్రయత్నము సరిపోవటలేదు. మీరు ఆ నిప్పు నుండి సరిపోవట లేదు వచ్చే పొగ మీద, పైకి లేస్తున్న మంటల మీద నీళ్ళు

పోస్తున్నారు. కాని ఆ నిప్పు ఎక్కడ పుట్టుతోందో ఆ మూలము, మొదలు మీద నీళ్ళు పోయటలేదు. ఆ నిప్పు మూలము, మొదలు మీద నీళ్ళు చల్లితే నిప్పు ఆరిపోతుంది అని సలహా ఇచ్చాడు. అప్పుడు అందరూ ఆ నిప్పు మూలము, మొదలు మీద నీళ్ళు పోయగా, ఆ నిప్పు, మంటలు, పొగ ఆరిపోయాయి.

అలాగే మన మనస్సు యొక్క కదలికలు ఆగాలంటే, ముందు మన శరీరములో ఈ మనస్సు ఎక్కడ ఉంది?, ఈ మనస్సు ఎక్కడ నుండి పనిచేస్తోంది? ఈ మనస్సు యొక్క కదలికలు ఎక్కడ నుండి ప్రారంభమవుతున్నాయి? అని తెలియాలి. అప్పుడు మాత్రమే ఈ మనస్సు యొక్క కదలికలను ఆపుట సులభము అవుతుంది. ఈ 36 వ సూత్రములో మన శరీరములో ఈ మనస్సు యొక్క మూల స్థానమును వివరిస్తున్నారు.

ఉదాహరణలో నిప్పు వలె, ఈ మనస్సు మన శరీరములో ఉంటూ తన స్థానము నుండి తన జ్ఞాన, క్రియా జ్వాలలను శరీరము బయటకు, ప్రపంచమంతా ప్రసరింప చేస్తోంది, విడిచిపెడుతోంది.

మనస్సు యొక్క స్థానము, వర్ణన: ఈ సూక్ష్మమైన మనస్సు మన వక్ష స్థలమునకు, నాభికి మధ్య భాగములో **హృదయ పుండరీకము** సూక్ష్మ రూపములో ఉంటుంది. ఇది తామర పువ్వు ఆకారములో వదిలిపోయి, క్రిందకు వ్రేలాడుతూ వంగి ఉంటుంది. దీనికి ఎనిమిది (8) రేకులు ఉంటాయి. ప్రాణాయామ ప్రక్రియలో ప్రచ్ఛర్దన - రేచకము (34 వ సూతము - వాయువులు బయటకు విడిచే ప్రక్రియతో), దీనిని ఊర్ధ్వ ముఖము (పైకి లేపి) చేసి, బాగా విచ్చుకున్న తామర పువ్వు వలె, బాగా వికసించే ప్రయత్నము చేయాలి. ఈ **హృదయ పుండరీకము** మధ్య భాగములో నాలుగు స్థానములు ఉంటాయి – **1. సూర్య మండలము** – ఓం కారము యొక్క మొదటి మాత్ర **"అ"**. జీవుడు జాగృతి అవస్థలో ఉండే స్థానము. దానిపైన **2. చంద్ర మండలము** - ఓం కారము యొక్క రెండవ మాత్ర **"ఉ"**. జీవుడు స్వప్న అవస్థలో ఉండే స్థానము. దానిపైన **3. వహ్ని మండలము** - ఓం కారము యొక్క మూడవ మాత్ర **"మ"**. జీవుడు సుషుప్తి అవస్థలో ఉండే స్థానము. దానిపైన **4. బ్రహ్మ నాదము** - ఓం కారము యొక్క అమాత్ర (అక్షరము లేని) **"నాదము"**. జీవుడు తురీయ అవస్థలో

ఉండే స్థానము. ఈ బ్రహ్మ నాదము నుండి **బ్రహ్మ నాడి** ఉంటుంది. ఆ నాడికి పైనుండి యోగ శాస్త్ర ప్రసిద్ధమైన **సుషుమ్న నాడి** ఉంటుంది. ఈ **సుషుమ్న నాడి** మనస్సుకు ప్రధానమైన స్థానము. ఈ **సుషుమ్న నాడి** నుండి మనస్సు తన జ్ఞాన, క్రియల ప్రవాహమును ప్రసరింప చేస్తుంది.

మనస్సు యొక్క జ్ఞాన, క్రియా క్రియలు బయటకు ఎక్కువగా ప్రసరిస్తూ బయట ఉన్న వస్తువుల జ్ఞానము లోపలి తీసుకువస్తుంది. ఇది శోకములను కలిగిస్తుంది. మనస్సు యొక్క ఈ క్రియలు కొద్దిగా లోపలి కూడా ప్రసరిస్తూ మనము అనుకునే **"నేను"** అనే అంశమును తెలుసుకునే క్రియలో నిమగ్నమవుతుంది. **"నేను" (జ్యోతి)** అనే భావన ఇక్కడ నుండి ప్రారంభమవుతోంది. సాధకులు మనస్సు యొక్క ఈ సుషుమ్నా నాడి మూల స్థానమును కనిపెట్టి, మనస్సు చేసే ఈ రెండు ప్రక్రియలు **విశోకా వా జ్యోతిష్మతీ** అనే అంశములు. ఈ స్థానములో మనస్సును పట్టుకోగలిగితే, మనస్సు ద్వారా ఏ విధమైన శోకము కలిగే అవకాశము ఉండదు. ఎందుచేతనంటే, మనస్సు ఇక్కడ నుండి ఇంకా బయటకు వెళ్ళలేదు, బయట వస్తువుల జ్ఞానము మనస్సు

ఇంకా లోపలకి తీసుకురాలేదు. ఈ స్థితిలో మనస్సు ఇంకా ఆలోచించే అవస్థ, క్రియలు ప్రారంభము కాలేదు కాబట్టి, అందుచేత బయట వస్తువుల తాలూకు శోకము కలగదు – **విశోక దశ**. ఈ మనస్సు యొక్క మూల స్థానములో, మనస్సు **"నేను" ("ఆత్మ జ్ఞానము")** తెలుసుకునే సాత్త్వికమైన దశ కాబట్టి, దీనిని **జ్యోతిష్మతి** అనే పిలవబడే దశ అంటారు. ఈ స్థానములో మనస్సుని పట్టుకోగలిగితే, మనస్సు యొక్క ప్రవృత్తులు (కదలికలు) నిరోధించబడుతుంది.

ఈ హృదయ పుండరీకము, జీవుడు, ఈశ్వరుడు గురించి **మహానారాయణోపనిషత్ – నారాయణ సూక్తం – "పద్మకోశ ప్రతీకాశగ్ం హృదయం చాప్యధోముఖం అధో నిష్టాయ వితస్త్యాంతే నాభ్యా ముపరి తిష్టతి I జ్వాలమాలాకులం భాతీ విశ్వస్యాయతనం మహత్ I సతతగ్ం శిలాభిస్తు లంబత్యాకోశ సన్నిభం I తస్యాంతే సుషిరగ్ం సూక్ష్మం తస్మిన్ సర్వం ప్రతిష్ఠితం I తస్య మధ్యే మహానగ్నిర్విశ్వార్చి ర్విశ్వతోముఖః I సో2గ్ర భుగ్వి భజంతిష్ఠ-నాహారమజరః కవిః I తీర్యగూర్ధ్వ మదశ్శాయీ రస్మయస్తస్య సంతతా I సంతాపయతి స్వం దేహమాపాద తల మస్తకః I తస్య**

మధ్యే వహ్నిశిఖా అణీయోర్ధ్వా వ్యవస్థితః I నీలతో-దయమధ్యస్థా ద్విఘుల్లేఖేవ భాస్వర I నీవార శూక వత్తన్వీ పీతా భాస్వత్యణూపమా I తస్యాః శిఖాయా మధ్యే పరమాత్మా వ్యవస్థితః I స బ్రహ్మ స శివః స హరిః సేంద్రః సో2 క్షరః పరమ స్వరాట్" – హృదయములో అధో ముఖముగా హృదయ పుండరీకము పద్మము ఆకారములో తిరగబడి ఉంది. ఆ హృదయము పైన చివరి భాగములో చిన్న రంధ్రము ఉంది. దానిని **సుషిరగ్ం** అంటారు. ఆ సుషిరగ్ం లోనే చైతన్య స్వరూపుడైన జీవుడు, తన స్వస్వరూపమైన పరమాత్మతో కలిసి ఉంటాడు. అతి సూక్ష్మమైన ఈ జీవుడు, పరమాత్మ వెలుగు రూపములో నిరంతరము ప్రకాశిస్తూ ఉంటారు. చాలా జాగ్రత్తగా సాధన చేసుకుంటే వీరిని తెలుసుకోవచ్చును.

ఛాందోగ్యోపనిషత్ – దహర విద్య - 8-1-1, 2 – "ఓమ్. అథ యు దిద మస్మిన్ బ్రహ్మపురే దహరం పుణ్డరీకం వేశ్మ దహరో2 స్మి న్నంత రాకాశ స్తస్మి న్యదన్త స్తదన్వేష్టవ్యం తద్వా వ విజిజ్ఞాసితవ్యమితి", "తంచే ద్బ్రూయు ర్య దిద మస్మిన్ బ్రహ్మపురే దహరం పుండరీకం వేశ్మ దహరో2 స్మి న్నంత రాకాశః కిం తదత్ర

విద్యతే య దన్వేష్టవ్యం యద్వావ విజిజ్ఞాసితవ్య మితి” – మానవ దేహమునకు బ్రహ్మ పురము అని పేరు. ఈ బ్రహ్మ పురములో, మధ్యలో, హృదయ గుహలో సూక్ష్మమైన పద్మము ఆకారములో ఒక భాగము ఉంది. ఆ పద్మములో ఒక సూక్ష్మమైన రంధ్రము ఉంది. ఆ రంధ్రములో అతి సూక్ష్మమైన ఆకాశము ఉంది. దానిని దహరాకాశము అంటారు. ఆ దహరాకాశము గురించి తెలుసుకోవాలి. ఏమి తెలుసుకోవాలి?

ఛాందోగ్యోపనిషత్ – దహర విద్య - 8-1-3, 4 – “స బ్రూయా ద్యావా న్వా అయ మాకాశ స్తావా నేషో2 న్తర్హృదయ ఆకాశ ఉభే అస్మిన్ ద్యావాపృథివీ అన్తరేవ సమాహితే ఉభావగ్ని శ్చ వాయుశ్చ సూర్యాచన్ద్ర మసా వుభౌ, విద్యున్నక్షత్రాణి యచ్చాస్యే హాస్తి యచ్చ నా స్తి సర్వం త దస్మిన్ సమాహిత మితి”, “తం చేద్బ్రూయు రస్మింశ్చే దిదం బ్రహ్మపురే సర్వం సమాహితం సర్వాణి చ భూతాని సర్వేచ కామా యద్దైత జ్జరావాప్నోతి ప్రధ్వంసతే వా కిం తతో2 తి శిష్యత ఇతి” - బయట ఎంత ప్రపంచము, ఆకాశము ఎంత అనంతముగా ఉన్నదో, ఈ హృదయములో ఆ దహరాకాశము కూడా అంత అనంతముగా ఉంది. ద్యులోకము (స్వర్గలోకము),

పృథివి ఇవి లోపలనే ఉన్నవి. అగ్ని, వాయువు, సూర్యుడు, చంద్రుడు, విద్యుత్, నక్షత్రములు కనిపిస్తున్నవి, కనిపించనివి సర్వము దహరాకాశములో స్థితమై ఉన్నవి. అందులోనే పరమాత్మ స్వస్వరూపముతో ప్రకాశిస్తున్నాడు అనేది క్రమముగా సాధకుడిని నామ రూపము లేని నిర్గుణ బ్రహ్మ ఉపాసనకు సహకరిస్తుంది. హృదయాకాశములో సర్వ జగత్ కల్పన అని దీని తాత్పర్యము. కుండ నశించినా (పగిలినా) కుండలోని ఆకాశము నశించనట్లు, హృదయము నశించినా హృదయాకాశము నశించదు. ఇది పూర్తిగా అర్థము చేసుకొనుటకు చాలా పెద్ద స్థాయి ఉపాసన చేసుకోవాలి.

త్రిగుణాత్మకమైన (సత్త్వ, రజో, తమో గుణముల) మూల ప్రకృతిలో ఏదో ఒక గుణము ఎక్కువగా ఉండి, మిగిలిన రెండు గుణములు తక్కువగా ఉంటేనే కార్యము (సృష్టి) జరుగుతుంది. త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతితో జరిగిన ఈ సృష్టిలో సత్త్వ, రజో, తమో గుణముల ప్రభావము ఉండి తీరాలి. మనకు కనిపించే, కనిపించని ఒక్కొక్క దానిలో ఒక గుణము ప్రభావము, ఎక్కువగా, మిగిలిన రెండు గుణముల ప్రభావము తక్కువగా ఉంటాయి. మనము చూసే భౌతికమైన వస్తువులు అన్నీ మూల ప్రకృతి యొక్క

తమో గుణము ప్రభావముతో (సత్త్వ, రజో గుణముల ప్రభావము తక్కువగా ఉంటుంది) తయారైనవి. మనస్సు యొక్క సృష్టి సత్త్వ గుణము ప్రభావముతో ఏర్పడింది. మనస్సు యొక్క సత్త్వ గుణము ప్రభావము వలన ఆ వస్తువుల గురించి తెలుసుకునే ఆలోచన, జ్ఞానము కలుగుతుంది. మనస్సు యొక్క కదలికలు రజో గుణము ప్రాధాన్యతతో జరుగుతుంది. మనస్సు వస్తువల వైపు ప్రసరించటము అనే క్రియ రజో గుణము యొక్క ప్రభావము. ఆ క్రియను చేసే కర్మేంద్రియములు కూడా రజో గుణము ప్రాధాన్యతతో తయారైనవే. వస్తువులను (తమో గుణము ప్రభావము), కర్మేంద్రియములు మరియు మనస్సు యొక్క కదలికతో (రజో గుణము ప్రభావము), మనస్సు తెలుసుకుంటోంది (సత్త్వ గుణము ప్రభావము).

సత్త్వ గుణము ప్రభావము కల మనస్సు, తమో గుణము ప్రభావము ఉన్న వస్తువుల పైన ప్రసరించి ఆ వస్తువులతో కలిసినప్పుడు, చీకటిలో పెట్టిన స్పటికము కనబడనట్లు, మనస్సు యొక్క సత్త్వ గుణము ప్రభావము మసకబారి, మనస్సు యొక్క స్థితి తమోగుణము ప్రభావము కల వ్యామోహములో (అనురక్తి,

అనురాగము, ప్రీతి) పడిపోతుంది. ఈ స్థితిలో ఉన్న మనస్సుని అక్కడ కనిపెట్టలేము.

మనస్సు ఎక్కడ నుండి మొదలవుతోందో, అక్కడ మనస్సు తన స్వస్వభావముతో (సత్త్వ గుణము ప్రభావముతో) ఉంటుంది కాబట్టి అక్కడ కనిపెట్టాలి. మనస్సు యొక్క మూలమైన సుషుమ్నా నాడిలో, జీవుడి చైతన్య ప్రతిబింబముతో కలిసి ఉన్న సమయములో సత్త్వ గుణము ప్రభావముతో ఉన్నప్పుడు, మనస్సు జ్యోతి వలె ప్రకాశవంతముగా ఉండి, దీపము ముందు పెట్టిన స్ఫటికము వలె, స్పష్టముగా కనిపిస్తుంది, తెలుస్తుంది. మనస్సు యొక్క ఈ దశను **జ్యోతిష్మతీ దశ** అంటారు. ఇక్కడ ఉండే మనస్సును రెండు దశలలో కనిపెట్టవచ్చు. స్ఫటికము వెనుక దీపము వలె, మనస్సు వెనుక జీవాత్మ ఉన్న దశలో (జీవాత్మ ప్రకాశముతో కలిసి ఉన్న మనస్సు ఆకారములో) లేదా స్ఫటికము, దీపము ప్రక్కప్రక్కన ఉండే మధ్య భాగము నుండి అనగా మనస్సు, జీవాత్మ ప్రక్కప్రక్కన ఉండిన మధ్య భాగము నుండి (మనస్సుని విడిగా, జీవాత్మను విడిగా) జ్యోతిష్మతీ దశలో తెలుసుకోవచ్చును. ఈ దశలో మనస్సులో సత్త్వ గుణము ప్రభావము ఎక్కువగా ఉండి,

మనస్సులో ఏ విధమైన కదలికలు లేకుండా స్థిరముగా ఉండి, ఏ శోకము లేకుండా ప్రశాంతముగా ప్రకాశిస్తూ ఉంటుంది – **విశోకా వా జ్యోతిష్మతీ** దశ. ఈ దశలో మనస్సుని పట్టుకోగలిగితే, మనస్సు యొక్క సాత్త్వికత, స్వచ్ఛత, జీవ చైతన్యము యొక్క ప్రతిబింబము, జీవ చైతన్యము స్పష్టముగా తెలుసుకునే అవకాశము ఉంటుంది. అప్పుడు ఆ మనసును యొక్క స్వస్వభావమును ఎలా తెలుసుకోవాలి, ఆ మనస్సు నుండి జీవ/పరమాత్మ తత్త్వము వైపు ఎలా వెళ్లి తెలుసుకోవాలి, మనస్సు క్రియా శీలము కాకుండా, మోహము ప్రధానముగా ఉండే వస్తువుల వైపుకు ప్రసరించకుండా ఎలా ఆపుకోవాలి అనే విషయములు సాధకులకు స్పష్టముగా తెలుస్తాయి.

ఉదాహరణలో నిప్పు మూల స్థానములో నీళ్ళు పోయక, నిప్పు మంటలతో, పొగతో బాధ పడుతున్నట్లు, మనస్సు యొక్క స్వభావము, మూల స్థానము తెలియక, మనస్సు ప్రసరించే వస్తువుల వలన కలిగే కష్టములతో బాధ పడుతున్నాము.

37. వీతరాగ విషయం వా చిత్తమ్

వీతరాగ విషయం వా చిత్తమ్ (ప్రశాంతింలభతే) – ప్రాపించక, లౌకిక భోగములు, వస్తువులు, విషయముల, కీర్తి మీద కోరికలు లేని, వైరాగ్యముతో నిండి ఉండిన మనస్సు కల మహర్షులు, మహాత్ములు, మహానుభావుల గురించి తెలుసుకొని, వాళ్ళ చరిత్రను, వాళ్ళ ప్రవృత్తిని గురించి ఆలోచించి, వాళ్ళ మార్గమును అనుసరిస్తే మనస్సుకు ప్రశాంతత లభిస్తుంది.

స్వచ్ఛమైన మనస్సు ఉన్న చిన్నపిల్లలు ఏ విధముగానైనా (మంచిగానైనా లేదా చెడుగానైనా) మారిపోగలరు. చిన్నపిల్లలు పెరిగే సమయములో తల్లితండ్రులను, ఇంట్లో ఉండే వ్యక్తులను, చుట్టు ప్రక్కల ఉండే సమాజమును చూసి, వాళ్లను అనుకరిస్తూ పిల్లల మానసిక ఎదుగుదల ప్రారంభమవుతుంది. మానవుల అందరి మానసిక ప్రవృత్తిలో సహవాస ప్రభావము మనస్సు మీద చాలా పెద్ద పాత్ర ఉంటుంది. సహవాసము మహాత్ములను, మంచివాళ్లను, ఉత్తములను చూసి, వాళ్ళలాగ మంచి గుణములను, అలవాట్లను పెంచుకోవాలి అనే ప్రయత్నము చేసే వాళ్ళు చాలా తక్కువ మంది ఉంటారు. చాలా మంది మానవులు, ఇతరులను చూసి, వాళ్లకు ఉన్న వస్తువులు, భోగములు (అంత కంటె ఎక్కువ) మనకు కూడా

(ఏ విధముగానైనా) కావాలి, అనే వాళ్ళే ఉన్నారు. మానసికమైన సహవాసము విషయములో, మానవులకు సరైన అవగాహన లేక, తప్పు దారిని అనుసరిస్తున్నారు. అందుచేత మానవులు మానసికమైన శక్తిని పూర్తిగా సాధించుకోలేకపోతున్నారు. మానవులలో మానసిక అశాంతతకు మానవుల మానసిక సాహచర్యమే. మానవులు ఎవరినైతే మానసికముగా ఇష్టపడి, వాళ్ళలాగ అవ్వాలని, వాళ్లను అనుసరిస్తున్నారో వాళ్ళ ప్రవర్తన (ప్రాపించక భోగములను పెంచుకునే) మానవుల మనస్సుకు ప్రశాంతత కలగట లేదు సరికదా, అప్రశాంతత ఇంకా పెంచుతోంది.

మన పురాణములలో, భారత దేశ చరిత్రలో ఎంతో మంది మహర్షులు, మహారాజులు, మహానుభావులు తపస్సుల ద్వారా, వైదిక జీవన విధానముల ద్వారా మనస్సుని శుద్ధ పరచుకొని, తమ మనస్సులో ఉండే రాగములను (ప్రీతి, కోరికలను), దోషములను తొలగించుకొని, వైరాగ్యము మార్గములో ప్రశాంతమైన జీవితమును గడిపి, ఉన్నత స్థితిని సాధించుకున్న వాళ్ళు వశిష్ట మహర్షి, విశ్వామిత్ర మహర్షి, అత్రి మహర్షి, వేదవ్యాస మహర్షి, విదేహ రాజ్యము యొక్క జనక మహారాజులు ఇంకా ఎంతో మంది మహాత్ములు చాలా

మంది ఉన్నారు. వీళ్ళందరిలో ప్రముఖుడు వేదవ్యాస మహర్షి, ద్వాపర యుగము అంతము, కలియుగము ప్రారంభము మధ్య సంధ్యా కాల సమయములో వేదమాత బోధించిన వైదిక వాఙ్మయము అంతా, కలియుగములో మానవులందరూ అర్ధము చేసుకునే విధముగా, అంతకు ముందు ఒకటిగా ఉన్న వేదమును, నాలుగు వేదములుగా విభాగము చేసి, వేద వాఙ్మయమును తన శిష్యుల ద్వారా ప్రచారము చేయించాడు. వేదములో చెప్పిన అంశములను సామాన్య ప్రజలు అర్ధము చేసుకునే విధముగా కథారూపములో (దేవతల ఉపాసనలను, ఎంతో మంది మహర్షులు, మహాత్ములు, మహారాజుల తపస్సులను, అందులో వారు పడ్డ కష్టములను, ఆ తపస్సులకు వాళ్ళు పొందిన ఫలితములను, వారి ఉపదేశములను, వారి జీవన పద్దతులను, రాజ్య పాలన విధానములను) అష్టాదశ (18) పురాణములలో, అష్టాదశ (18) ఉప పురాణములలో విస్తారముగా వివరిస్తూ రచించారు. అంతే కాకుండా సామాన్య ప్రజలకు క్లిష్టమైన పరిస్థితులలో ధర్మము, అధర్మము మధ్య ఉండే సూక్ష్మమైన అంశములు అర్ధము చేసుకోలేరు. అందుచేత వాళ్లకు, మానవుల ప్రవర్తన ఎలా

ఉండకూడదు మరియు ఎలా ఉండాలి అనే అంశములను ఉదాహరణలు చూపిస్తూ, లక్ష శ్లోకములు కల మహాభారతము అనే ఇతిహాసమును (ఐదవ వేదముగా పరిగణించబడుతుంది) సమస్త వైదిక వాఙ్మయమును, సామాన్య ప్రజలు అర్ధము చేసుకునే విధముగా రచించారు.

కాని వేదవ్యాస మహర్షి తన గురించి అవసరమైన సందర్భములలో మాత్రమే, అతి స్వల్పముగా, తన గొప్పతనమును గురించి ఏమీ వ్రాయకుండా (కొన్ని సందర్భములలో – మహా భాగవతములో తన తప్పులను, తన స్థాయిని తాను తక్కువ చేసుకొని కూడా) నిజాయితీగా వ్రాశారు. ప్రస్తుతము మానవులకు లభిస్తున్న వేద, వైదిక వాఙ్మయము అంతా వేదవ్యాసుడు ద్వారానే మనకు లభిస్తోంది. వేదవ్యాస మహర్షి చరిత్ర మానవులందరికీ మార్గ దర్శి, పూజ్యనీయుడు.

38. స్వప్న నిద్రా జ్ఞానా౽ లంబనం వా

స్వప్న నిద్రా జ్ఞానా౽ లంబనం వా - స్వప్నములను మనకు కావలసిన రీతిలో, విధముగా కనగలిగితే, తెచ్చుకోగలిగితే, ఆ కలలు మానసికమైన ప్రశాంతతను కలగచేస్తాయి. నిద్ర (సుషుప్తి)

అవస్థలో ఏమి జరుగుతోంది అని అవగాహన చేసుకో కలిగితే, అందులో కూడా మానసికమైన ప్రశాంతత లభిస్తుంది.

ఉదాహరణ:

ఒక లాటరీల రావు ఒక లాటరీ టిక్కెట్లు కొని, తనకు మొదటి prize రావాలి అని అనుకుంటూ ఉన్నాడు. మర్నాడే పేపరులో తన టిక్కెటుకి మొదటి prize తగిలిందని వార్త వచ్చింది. మన లాటరీల రావు చాలా ఆనందించాడు. ఇంతలో చుట్టు ప్రక్కల వాళ్ళు వచ్చి అతనిని అభినందించారు. మీడియా వాళ్ళు వచ్చి అతని interview తీసుకున్నాడు. ఆ కాలనీ వాళ్ళు అతనికి సన్మానము ఏర్పాటు చేశారు. అతనికి సన్మానములో పూల దండలు వేసి, శాలువా కప్పుతున్నారు. కొంతమంది అతన్ని పొగుడుతున్నారు. ఇంతలో మన లాటరీల రావుకు హఠాత్తుగా మెలకువ వచ్చింది. అతని భార్య అతని మోహము మీద నీళ్ళు జల్లుతూ, పొద్దెక్కి మూడు గంటలు అయింది. ఇంకా నిద్రపోతూ, పనికిరాని పగటి కలలు కంటున్నావా, లే, లే అని అరుస్తోంది. అంతవరకూ కలలో చాలా ఆనందిస్తూ ఉన్న మన లాటరీల రావు, అతని భార్య అరుపులతో నిద్ర నుండి లేచాడు. అప్పుడు మన

లాటరీల రావు ముందు లాటరీలో వచ్చిన డబ్బు, సత్కారములో చుట్టూ ఉండే మనుషులు, సత్కారములో వేసిన దండలు, శాలువా ఏవీ లేవు. అతనిని భార్య అలా అనటం రోజూ జరిగేదే, అవి వినటము అతనికి రోజూ మామూలే.

మానవులకు కలలు ఎందుకు, ఎలా వస్తాయి? కలలు రావటానికి కారణము ఏమిటి? మానవుల మనస్సులోని నిరంతరము చేసే ఆలోచనలే, సంస్కార రూపములో మనస్సులో ముద్ర వేయబడి, నిద్రలో కలలు రావటానికి కారణము. ఆలోచనలు మనస్సులో సంస్కారములుగా పరిగణించకపోతే, కలలు రావటానికి ఆస్కారము ఉండదు. మనస్సును నియంత్రించుకున్న యోగ సాధకుల ఇది సాధ్యము, వాళ్లకు కలలు రావు.

నిద్రలో స్వప్నములు వస్తాయి. స్వప్నములో స్మృతి (జ్ఞానము) ఉన్నది కాబట్టి, ఆ స్మృతి మనస్సులో ముద్రించబడిఉన్న సంస్కారముల ద్వారా కలుగుతాయి. మనస్సులోని ఆలోచనలు + సంస్కారములు + నిద్ర కలిస్తే స్వప్నము కలుగుతుంది. యోగ శాత్రవము, వేదాంత శాస్త్రములలో నిద్ర ఒక దోషముగా

పరిగణించబడుతుంది. అందుచేత ఆలోచనలు + సంస్కారములు + నిద్ర అనే దోషముతో కలిసినప్పుడు, మనము ఆలోచించినదే స్వప్నములో రావాలని నియమము లేకుండా, కొంచము మార్చి కలలుగా చూపిస్తుంది – ఉదాహరణ – నిన్న మందిరములో కృష్ణుడి దివ్య మంగళ విగ్రహమును చూసి, రాత్రి కలలో కృష్ణుడు ధరించిన వజ్రముల కిరీటము తాను తల మీద ధరించినట్లు కలలో రావచ్చు (ఇది నిద్ర అనే దోషము వలన కలిగినది).

ఇంద్రియములు అన్నీ పని చేసి, చేసి అలసిపోయి, అవి పనిచేయలేని స్థితికి వచ్చినప్పుడు నిద్ర వస్తుంది. ఆ సమయములో ఇంద్రియముల కంటె ప్రబలమైన మనస్సు పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. అప్పుడు ఇంద్రియముల ద్వారా బయట నుండి వచ్చే జ్ఞానము ఉండదు కాబట్టి, మనస్సులోనే ఉన్న ఆలోచనలు అనే సంస్కారములను, నిద్ర అనే దోషమును కలుపుకొని, ఈ కలలును చూపిస్తూ ఉంటుంది.

"ఇంద్రియాణాం ఉపరమే మనః అనుపరతమ్ యది సేవతే విషయ నేవ తద్ విద్యా స్వప్న దర్శనమ్" – ఇంద్రియములు అన్నీ పనిచేయటము ఆగిపోయినప్పుడు, మనస్సు మాత్రము పనిచేస్తూ

ఉంటుంది, అప్పుడు మనస్సులో ఉన్న సంస్కారము సహాయముతో విషయములను సృష్టించి, ఆ విషయములను చూస్తూ ఉండే దశను, స్వప్న (కలలు) దశ అంటారు.

కలలలో చూస్తున్నది నిజమా లేక అబద్ధమా?

బ్రహ్మ సూత్రములు – తృతీయ అధ్యాయము – ద్వితీయ పాదము - 1. సంధ్యాధికరణము - 3. మాయామాత్రంతు కార్త్స్న్యేన అనభివ్యక్త స్వరూపత్వాత్ – కలలలో చూసే ఏ వస్తువూ నిజమైన వస్తువులు కావు. ఒక వస్తువు పుట్టటానికి అవసరమయ్యే కారణములు (దేశ - ప్రదేశము, కాలము అనువుగా ఉండాలి, నిమిత్తము – దానికి కావలసిన సరంజామా - సామానులు), ఈ కలలలో లేవు. ఈ మూడు ఉంటేనే వస్తువు పుట్టుతుంది. కలలలో చూసిన వస్తువులు, మెలకువ వచ్చిన తరువాత ఏవీ ఉండవు. అందుచేత కలలలో చూసిన వస్తువులు నిజము కాదు.

చాలా కలలు మనము సాధించలేనివి, సాధించినట్లు చూపిస్తాయి కాబట్టి, మెలకువగా ఉన్నప్పుడు లేని సంతోషము, కలల ద్వారా సంతోషము కలుగుతుంది. కొన్ని కలలు బాధలను కూడా కలిగిస్తాయి. కలలో పామును చూశాడు. ఎంతో భయము,

వణుకు కలుగుతుంది, ఒళ్లంతా చెమటలు పట్టేస్తుంది. భయముతో ఒక్కసారి వెంటనే మెలకువ వచ్చింది. భయము యొక్క లక్షణములు వణకటము, చెమట పట్టటము శరీరములో ఉన్నాయి. నిజము కాని కల యొక్క ఫలితములు నిజముగా ఉన్నాయి కదా. ఇది ఎలా జరుగుతుంది?

బ్రహ్మ సూత్రములు – తృతీయ అధ్యాయము – ద్వితీయ పాదము - 1. సంధ్యాధికరణము - 4. సూచకశ్చ హి శ్రుతేర ఆచక్షతే చ తద్విదః – కలలకు, నిజమునకు పూర్తిగా ఏ సంబంధము లేదు అని చెప్పట లేదు. కలలలో కనిపించే వస్తువులు నిజము కాదు అని మాత్రమే చెప్పుతున్నాము. కలలలో కలిగే సుఖము, దుఃఖము నిజము అవవచ్చును. కలలు కొన్ని జరగబోయే లేదా జరగని అంశముల గురించి సూచనలు చేస్తాయి. కలల సూచనలను అర్ధము కొన్ని పురాణములలో, కొన్ని శాస్త్ర గ్రంథములలో స్వప్న అధ్యాయములో వివరించబడినది. **"యధా కర్మషు పుణ్యేషు శ్రియం స్వప్నేషు పశ్యతి, సమృద్ధిం తత్ర జానేయాత్ తస్మిన్ స్వప్న నిదర్శనేత్"** - కలలో ఒక ముత్తైదు

(సుమంగళి) కనిపిస్తే, మనము చేస్తున్న కార్యము మంచి ఫలితములు ఇవ్వబోతోంది, అని అర్థము చేసుకోవచ్చు.

మంచి కలల ద్వారా ఒక మంచి ఫలితమును సాధించుకోవచ్చు. కలలలో ఆరాధ్య దైవము మనలను ఆశీర్వదిస్తున్నట్లుగా లేదా అనుగ్రహిస్తున్నట్లు సాక్షాత్కరింపచేసుకోవాలి. ఆ కలలను మర్చిపోకుండా, మనస్సులో స్థిరముగా నిలుపుకున్నట్లయితే, కలలోనూ మరియు నిద్ర నుండి లేచిన తరువాత కూడా మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. ఇలాంటి కలలు రావాలంటే ఏమి చెయ్యాలి? దీనికి జవాబు ముందే చెప్పబడినది. ఏ విషయము నిరంతరము మనస్సులో ఆలోచిస్తామో, ఆ విషయము మనస్సులో సంస్కార రూపములో ముద్రించబడి, నిద్రలో ఆ విషయమే కలల రూపములో వస్తాయి. దీని అర్థము మనము నిరంతరము మన ఇష్ట దైవ ఉపాస్య రూపమును నిరంతరము మనస్సులో ఆలోచించుకోవాలి. అప్పుడు ఆ దైవము మనకు ఏదో ఒకరోజు కలలో రావటానికి ఆస్కారము ఉంది. అటువంటి సాత్వికమైన కళలు ద్వారా మానసికమైన ప్రశాంతత లభిస్తుంది.

భగవద్గీత – 8-14 – “అనన్యచేతాః సతతం యో మాం స్మరతి నిత్యశః I తస్యాహం సులభః పార్థ I నిత్యయుక్తస్య యోగినః” – ఓ పార్థా I వేరే ప్రాపించక విషయములను మనస్సులో ఉంచుకోకుండా, ఆలోచించకుండా నిరంతరము నన్నెప్పుడూ స్మరించువారికి, నా గురించి ఆలోచించువారికి నేను సులభముగానే లభిస్తాను, అందుతాను.

మానవులు మెలుకువగా ఉన్నప్పుడు ఈ శరీరము “**నేను**” అనే మిథ్యా జ్ఞానములో ఉంటూ, ఆ శరీరము యొక్క కోరికలు తీర్చుకుందుకు పడరాని కష్టములు పడుతూ, కష్టములు కొని తెచ్చుకుంటున్నారు కదా. అదే మానవులు, నిద్రలో ఉన్నప్పుడు తన శరీరమును తాను (ఆ **నేను**) ఒక ఏనుగానో, పాముగానో, పక్షిగానో చూసినప్పుడు, మెలకువలో ఈ మానవ శరీరము నేను అనే జ్ఞానము ఏమైపోయింది? ఈ నేను అనే మానవ శరీరము ఎందుకు, ఎలా మారిపోయింది? ఈ రెండిటినీ జాగ్రత్తగా పరీక్షించుకుంటే, ఈ శరీరము నేను కాదు అనే నిజమైన జ్ఞానము కలిగి, ఈ శరీరము మీద ఉండే నేను అనే మిథ్యా భావన పూర్తిగా

తొలిగిపోతుంది. అప్పుడు మానసిక ప్రశాంతత తప్పకుండా కలుగుతుంది.

ఉదాహరణ:

ఒక చిన్న పిల్లవాడు సముద్రములో మొదటిసారి ప్రయాణము చేయటానికి పడవ (శరీరము) ఎక్కాడు. పడవ ఒడ్డున (జాగృతి అవస్థ – ఇంద్రియములు, మనస్సు పనిచేస్తూ ఉంటాయి – ప్రాపించక వస్తువులను, విషయములను తెలుసుకొని, వాటిని పొందుటకు క్రియలు జరుగుతాయి) ఉంది, సముద్రపు (మనస్సు) అలలు (ఆలోచనలు) ఎక్కువగా వస్తునాయి. పడవను సముద్రములోకి తోస్తున్నారు. సముద్రము యొక్క అలలు పడవను ఇటు అటు ఊపేస్తోంది (కష్టములు). ఆ ఊపులకు పిల్లవాడికి భయము వేసి, పడవ ఇలా ఊగిపోతుంటే నేను ప్రయాణము చేయను, నేను పడవ దిగిపోతాను అని అన్నాడు. ఆ పడవలో ఉన్న పెద్దవాళ్లు, భయపడకు, ఈ అలలు సముద్రములో తీరము నుండి కొద్ది దూరము వరకే ఉంటాయి. సముద్రములోకి కొంత దూరము వెళ్ళితే, ఈ అలల ఉద్రిక్తత కొంత తగ్గుతుంది, అని అన్నారు. అప్పుడు పిల్లవాడు సముద్రము లోపలికి ఆ కొంత

దూరము వెళ్ళాక ఈ అలలు తగ్గిపోతాయా? అని అడిగాడు. అప్పుడు పెద్దవాళ్లు సముద్రములో అలలు పూర్తిగా తగ్గవు, సముద్ర తీరములో ఈ అలలు ఎక్కువగా ఉంటాయి, కొంత లోపలి వెళ్ళాక అక్కడ కూడా నీరు కదులుతూనే ఉంతుంది. అక్కడ చిన్న, చిన్న అలలు (స్వప్న అవస్థ – ఇంద్రియములు అలిసిపోయి పనిచేయకుండా ఉంటాయి. మనస్సు పనిచేస్తూనే ఉంటుంది – మనస్సులో ఉన్న సంస్కారముల ద్వారా స్వప్న అనే భ్రమ కలుగుతుంది) వస్తూనే ఉంటాయి. అప్పుడు కూడా పడవ కదులుతూనే ఉంటుంది. కాని అంత ఎక్కువగా కదలదు (విశ్రాంతి) అని చెప్పారు.

బృహదారణ్యకోపనిషత్ – 4 లేదా 6-3-10 – "నతత్ర రథా న రథ యోగా న పన్థానో భవన్త్యథ రథాన్ న్పథః సృజతే న తత్రా నన్దా ముద్రః ప్రమదో భవన్త్య థానన్దాన్ముదః ప్రముదః సృజతే న తత్ర వేశాన్తాః పుష్కరిణ్యః స్రవన్త్యో భవ న్త్యథ వేశాన్తాః పుష్కరిణ్య స్రవన్త్యః సృజతే స హి కర్తా" – స్వప్నములో రథము (శరీరము) తెలియదు, రథమును కట్టిన గుర్రములు (ఇంద్రియములు) పనిచేయుట లేదు, మార్గములు (వస్తువులు, విషయములు) లేవు. వీటన్నిటినీ ఆత్మ

ప్రకాశముతో మనస్సు, మనస్సులో ఉన్న సంస్కారముల ప్రభావముతో నిర్మించును. అచ్చట ప్రియము, సంతోషము లేవు, వాటిని కూడా మనస్సు, మనస్సులో ఉన్న సంస్కారముల ప్రభావముతో నిర్మించును. ఆ స్వప్నములో ఏనుగులు, పాములు, నదులు ఏవీ లేవు. ఇవన్నీ మనస్సు మనస్సులో ఉన్న సంస్కారముల ప్రభావముతో నిర్మించుచున్నది.

తరువాత మనస్సు కూడా అలిసిపోయి పనిచేయకుండా ఉన్నప్పుడు, మానవుడు ఈ స్వప్న అవస్థను కూడా దాటి, సుషుప్తి అవస్థలోకి జారిపోయినప్పుడు, ఇక్కడ మనస్సు యొక్క కదలికలు అతి స్వల్పముగా (సుమారు 0.01% - కదలికలు ఉన్నాయా లేదా అనే స్థితి) మారిపోయినప్పుడు, ఇంద్రియములు, మనస్సు, శరీరము విశ్రాంతి (సుఖము) పొందుతుంది. ఈ అవస్థలో మనస్సు మరలా శక్తిని పొంది, సుషుప్తి అవస్థ నుండి, స్వప్న అవస్థ, జాగృతి అవస్థలోకి వస్తుంది. మానవులు నిరంతరము ఒక అవస్థ నుండి తరువాత మరొక అవస్థలలోకి వెళ్ళుతూ ఆ, యా దశలను అనుభవిస్తూ ఉంటారు (ఈ అవస్థలను **మాండూక్యోపనిషత్** వివరముగా బోధిస్తోంది).

సుషుప్తి అవస్థ - సుషుప్తి అవస్థ నుండి మేలుకున్న తరువాత - విశ్రాంతిగా పడుకున్నాను. అలసట పోయి, శక్తిని పుంజుకొని నూతనత్వముతో ఉత్సాహముగా ఉంది అనే భావన కలుగుతుంది. సుషుప్తి అవస్థలో మనస్సు యొక్క కదలికలు తగ్గిపోయి, విశ్రాంతి వలన ఈ అనుభవము కలుగుతుంది. ప్రతి జీవికి ఈ విశ్రాంతి చాలా అవసరము.

ఈ సుషుప్తి అవస్థ నుండి జాగృతి అవస్థలోకి వచ్చిన తరువాత, వెంటనే ప్రాపంచక విషయముల మీదకు మనస్సుని పోనీయకుండా మానవులు మరికొంత సమయము ఆ సుషుప్తి అవస్థలో పొందిన విశ్రాంతి సమయమును సాధన ద్వారా కొద్ది కొద్దిగా పొడిగించగలిగితే, మనస్సు కుదుట పడుతుంది. సాధన ద్వారా మంచి ఫలితము కూడా లభిస్తుంది.

సుషుప్తి అవస్థను అర్ధము చేసుకోగలిగితే, శరీరము యందు మనకున్న మమత ("**నాది**") అనే భావము పోతుంది. స్వప్న అవస్థలో ఇంద్రియములు అన్నీ అలసిపోయి, పనిచేయలేని స్థితిలో విశ్రాంతి తీసుకుంటూ ఉంటే, మనస్సు, ఇంద్రియముల విశ్రాంతికి భంగము రానీయకుండా వాటిని రక్షించుకుంటూ, మనస్సు తన

పని చేస్తూ, కలలు కంటూ ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే మనస్సు కూడా అలసిపోయి, పనిచేయలేని స్థితికి వస్తుందో, అప్పుడు విశ్రాంతి తీసుకుంటూ ఉన్న, తన బాధ్యతలో ఉన్న ఇంద్రియములను తీసుకొని, **పురీతత్** నాడి ద్వారా హృదయ పద్మములో ఉండే నాడి, ఆ నాడి మధ్యలో ఉండే దహరాకాశము (ఆకాశము = అవకాశము) అనే స్థానములోకి ప్రవేశించి వెళ్లి విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది. మనస్సు తన క్రియలను అన్నీ ఆపేసి, "ఏమీ తెలియకుండా హాయిగా, సుఖముగా నిద్రపోయాను" అని మాత్రమే తెలిసేంత అతితక్కువ స్థాయికి పరిమితము (0.01%) చేసుకుంటుంది.

బృహదారణ్యకోపనిషత్ – "తదేషాం ప్రాణానాం విజ్ఞానేన విజ్ఞాన మాదాయ...." - మనస్సు ఇంద్రియముల శక్తులను సంరక్షించుకుంటూ, వాటిని **పురీతత్** నాడిలో జాగ్రత్త పరిచి, మనస్సు హృదయ పద్మములో ఉండే ఆకాశములోకి వెళ్లి విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది.

ఈ సుషుప్తి అవస్థలో జీవుడు తన స్వస్థానమైన హృదయాకాశములో ఒక్క క్షణము ఊపిరి పీల్చుకొని, తన

స్వస్వరూపమైన, సహచరుడైన పరమాత్మతో (ఈశ్వరుడితో) ఏకమై, అలౌకికమైన దివ్యమైన పరమానందమును అనుభవిస్తాడు. ప్రాపించక, లౌకిక ఆనందములు ఎంత కాలము అనుభవించినా కలగని, ఆ అలౌకికమైన దివ్యమైన పరమానందమును ఒక్క క్షణ కాలము అనుభవములోకి వచ్చినా సరే, విశ్రాంతి కలుగుతోంది. జీవుడు ప్రతిరోజూ ఈ అవస్థకు వెళ్ళటానికి ఉత్సాహపడుతున్నాడు.

ఈ సుషుప్తి అవస్థలో జీవుడికి ఈ భౌతిక శరీరము మీద ఏ మాత్రము స్పృహ (జ్ఞానము) ఉండదు. ఈ దశలో మనస్సు పని చేయకుండా ఉంది కాబట్టి, జీవుడికి శరీరమునకు ఉండే సంబంధము పూర్తిగా విచ్ఛిన్నమైపోయింది. జీవుడికి (నేను, నాకు), ఈ శరీరమునకు సంబంధము ఉంటూ (జాగృతి అవస్థలో), పోతూ (సుషుప్తి అవస్థలో) ఉంటోంది కాబట్టి, జీవుడికి, శరీరమునకు ఏ విధమైన సంబంధము లేదు అని అర్థము చేసుకోవాలి. శరీరము ద్వారా చేసే కర్మలకు వాటి ఫలితములకు మరియు జీవుడికి ఏ విధమైన సంబంధము లేదు అనే జ్ఞానము బలపడితే, శాశ్వతమైన

విశ్రాంతి, ఆనందము (సుఖము) – అదే మోక్షము (సంసారము నుండి విముక్తి, పునర్జన్మ లేని స్థితి) కలుగుతుంది.

39. యథాఽభిమత ధ్యానాద్వా

యథా అభిమత ధ్యానాద్వా – ఎవరెవరికి భగవంతుడి యొక్క ఏ, ఏ స్వరూపము మీద ఆసక్తి లేదా ప్రీతి లేదా భక్తి ఉంటుందో, వారు, వారు ఆ స్వరూపము మీద ధ్యానము ద్వారా మనస్సులోని అలజడిలను (కదలికలను) నిరోధించుకొని, మనస్సును ప్రశాంతముగా ఉంచుకోవచ్చును.

మనస్సుని, చిత్తమును ప్రశాంతముగా ఉంచుకునే సాధనములలో ఇది చివరి సాధన. ఈ సాధనలో భగవంతుడి రూపములలో, ఎవరికి ఏ రూపము నచ్చుతుందో, ఆ రూపమును ధ్యానము చేసుకొని, ప్రాపించక వస్తువులు, విషయముల మీద ఆసక్తి తగ్గించుకొని, మనస్సును ప్రశాంతముగా ఉంచుకోవచ్చును, అని చెప్పుతున్నారు.

మాండూక్యోపనిషత్ చెప్పిన జాగృతి, స్వప్న, సుషుప్తి అవస్థల గురించి చెప్పిన విషయములను పై సూత్రములలో వివరించారు. ఈ మూడు దశలలో ఉన్న జీవుడికి (ప్రపంచములో

మనకు కూడా వేరు, వేరు సందర్భములలో వేరు, వేరు పేర్లు ఉన్నట్లు) మూడు వేరు, వేరు పేర్లు ఉన్నాయి. **వ్యష్టి (ఒక్కొక్క) జీవుడు జాగృతి అవస్థలో - స్థూల శరీరము - "విశ్వుడు"** (జీవుడు స్థూల శరీరముతో సంబంధము ఉన్న స్థితి – ఈ శరీరము **"నాది"** అనే స్థితి). **స్వప్న అవస్థలో – సూక్ష్మ శరీరము - "తైజసుడు"** (స్థూల శరీరముతో సంబంధము లేకుండా, శరీరము లోపల ఉండే సమస్త సూక్ష్మ శరీరమును "నేను" అని అనుకునే మనస్సు). **జగద్గురు ఆది శంకరాచార్య – ఆత్మ బోధ – 13 వ శ్లోకము సూక్ష్మ శరీరము - "పంచప్రాణ మనోబుద్ధి దశేంద్రియ సమన్వితం అపంచీకృత భూతోత్థం సూక్ష్మాంగం భోగ సాధనమ్"** – మానవుల శరీరము లోపల, పంచ స్థూల భూతము పంచీకృతము అవక ముందు ఉండే పంచ సూక్ష్మ భూతముల ద్వారా పరిణామము చెందిన ఈ సూక్ష్మ శరీరములో **ప్రాణములు - 5** (1. ప్రాణము (హృదయమున ఉండునది), 2. అపానము (గుదమున ఉండునది), 3. సమానము (నాభి మండలమున ఉండునది), 4. ఉదానము (కంఠమున ఉండునది), 5. వ్యానము (శరీరమంతట వ్యాపించి ఉండునది), + **మనస్సు – 1, బుద్ధి – 1,**

ఇంద్రియములు – 10 (జ్ఞానేంద్రియములు – 5 – 1. శ్రోత్రము, 2. చర్మము, 3. చక్షుస్సు, 4. జిహ్వ, 5. నాసిక, **కర్మేంద్రియములు – 5** - 1. వాక్కు, 2. హస్తములు, 3. పాదములు, 4. పాయువు, 5. ఉపస్థ) మొత్తము 17 సూక్ష్మ అంగముల ద్వారా, జీవుడికి ఈ ప్రపంచములో భోగములు అనుభవించుటకు సాధనములు. **సుషుప్తి అవస్థలో – బీజ అవస్థలో - కారణ శరీరము** - అవిద్యతో (మాయ ఆధీనములో) కలిసి ఉన్న జీవుడు **"ప్రాజ్ఞుడు"** . దీనిని బీజము (విత్తనము) అని కూడా అంటారు.

మనకు తెలిసే ఈ స్థూల శరీరముల కంటె చాలా పై స్థాయి అతిపెద్ద స్థూల శరీరము ఉండవచ్చు. మనకు కనిపించే, కనిపించని, మన ఊహలకు అందని స్థాయిలో ఉండే ఈ సమస్త **బ్రహ్మాండము** (14 లోకములు) మొత్తము ఒక శరీరముగా భావిస్తే దానిని సమష్టి స్థూల శరీరము (అన్ని స్థూల శరీరములు కలిసినది) అనవచ్చు. ఈ బ్రహ్మాండము అనే సమష్టి స్థూల శరీరమును "**నేను**" అని భావించేవాడు "**వైశ్వానరుడు**" లేదా "**విరాట్ పురుషుడు**". ఈ బ్రహ్మాండములో ఉండే అన్ని సూక్ష్మ శరీరములను కలిపి వాటిని "నేను" అని అనుకునేవాడు సమష్టి మనస్సు "**హిరణ్యగర్భుడు**"

మాయను తన ఆధీనములో ఉంచుకొని, తనకు అనుకున్నప్పుడు, కావలసినప్పుడు శరీరముగా చేసుకునేవాడు "**ఈశ్వరుడు**".

అవస్థలు	**జీవుడు**	**బ్రహ్మాండము**
జాగృతి	**విశ్వుడు**	**వైశ్వానరుడు**
స్వప్న	**తైజసుడు**	**హిరణ్యాగర్భుడు**
సుషుప్తి	**ప్రాజ్ఞుడు**	**ఈశ్వరుడు**

	జాగ్రుతి అవస్థ	**స్వప్న అవస్థ**	**సుషుప్తి అవస్థ**
జీవుడు (వ్యష్టి)	**విశ్వుడు** (కారణ శరీరము – అవిద్య + సూక్ష్మ శరీరము + స్థూల శరీరము)	**తైజసుడు** (కారణ శరీరము – అవిద్య + సూక్ష్మ శరీరము)	**ప్రాజ్ఞుడు** (కారణ శరీరము – అవిద్య - మాయ ఆధీనములో ఉన్నవాడు)
బ్రహ్మాండము (సమష్టి)	**వైశ్వానరుడు** (బ్రహ్మాండము ను "**నేను**" అని భావించే వాడు)	**హిరణ్య గర్భుడు** (సమస్త సూక్ష్మ శరీరములు	**ఈశ్వరుడు** మాయను తన ఆధీనములో ఉంచుకొని, శరీరము

		“నేను” అనుకునేవాడు)	చేసుకున్నవాడు)

ఈశ్వరుడు, మాయను తన ఆధీనములో ఉంచుకొని, మాయకు అతీతముగా పైన ఉన్నవాడు. ప్రాజ్ఞుడు మాయాధీనములో, మాయ క్రింద ఉన్నవాడు. విశ్వుడు, వైశ్వానరుడు మరియు తైజసుడు, హిరణ్యగర్భుడు మరియు ప్రాజ్ఞుడు, ఈశ్వరుడు సామ్యమును అర్ధము చేసుకోగలిగితే, బుద్ధి యొక్క వికాశము ఇంకా ఎక్కువగా పెరుగుతుంది.

బుద్ధి ఒక శరీరమునకు పరిమితి చేసుకొని, ఈ శరీరమునకు సంబంధించినవే మాత్రమే నావి అనే ధోరణిలో అతి సంక్షిప్తము అయిపోయింది. అందుచేత ఈ శరీరమునకు సంబంధించిన ప్రతి ఒడిదుడుకులను మనస్సు మరియు జీవుడు అనుభవించవలసి వస్తోంది. బుద్ధి మన స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరముల గురించి పూర్తిగా అవగాహన చేసుకుంటే, ఈ శరీరములకు మూల కారణము అవిద్య (అజ్ఞానము) అని అర్ధము చేసుకుంటే, బుద్ధి వికసించి, మనస్సులోని ఒడిదుడుకులు కొంచము తగ్గి, మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది. దీనిని కూడా దాటి ఈ బ్రహ్మాండము, వైశ్వానరుడు, హిరణ్యగర్భుడు, ఈశ్వరుడు గురించి కూడా అర్ధము చేసుకోగలిగితే, బుద్ధి ఇంకా

వికసించి మనస్సులోని ఒడిదుడుకులు ఇంకా కొంచము తగ్గి, ఇంకా ఎక్కువ మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది.

40. పరమాణు పరమ మహత్వాంతఽ స్య వశీకారః

పరమాణు పరమ మహత్వాంతః అస్య వశీకారః – ఈశ్వరుడి స్థూల, సూక్ష్మ, మాయా శరీరములను మరియు జీవుడి స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరములను అర్థము చేసుకోగలిగితే, మనకు నచ్చిన పరమేశ్వరుడి యొక్క ఏదో ఒక రూపమును అవగాహన చేసుకొని, ఆ రూపము మీద ధ్యానము చేసుకోగలిగితే (33 వ సూత్రము నుండి 39 సూత్రము వరకు చెప్పిన చిత్త పరికర్మలను సాధన చేసుకోగలిగితే), సాధకుడి యొక్క మనస్సు పరిశుద్ధమై, అన్నిటికంటె అతి సూక్ష్మమైన పరమాణువు మీద నిలవమంటే దానిమీద స్థిరముగా నిలుస్తుంది లేదా అన్నిటికంటె అతి పెద్దదైన ప్రకృతి తత్త్వము మీద నిలవమంటే దానిమీద స్థిరముగా నిలుస్తుంది. అనగా ఎక్కడ కావాలంటే అక్కడ మనస్సు కుదురుగా నిలుస్తుంది. సాధారణ మానవుల మనస్సు ఎక్కడ నిలవమంటే, అక్కడ తప్ప మిగిలిన వాటి వైపు పరుగెడుతుంది. సాధారణ మానవుల మనస్సు, వస్తువులు

చెప్పినట్లు నడుచుకుంటుంది, ఏ వస్తువు అందముగా కనిపిస్తే లేదా ఇష్టముగా వినిపిస్తే లేదా రుచిస్తే ఆ వస్తువు వెనక పరుగెడుతుంది లేదా ఇంద్రియముల ద్వారా మనస్సు ఆ, యా వస్తువుల మీదకు ప్రసరిస్తూ ఉంటుంది, లేదా వస్తువుల స్వభావములకు లోబడి, వస్తువుల అదుపులో మనస్సు ప్రవర్తిస్తూ ఉంటుంది. పైన చెప్పిన సాధకుడి మనస్సు, వస్తువుల అదుపులో ఉండదు సరికదా ఆ వస్తువులను తన అదుపులోకి లేదా వశములోకి తెచ్చుకుంటుంది.

ఇది పైన చెప్పిన చిత్త సాధనల ప్రయోజనము. మన శరీరము లోపల ఉండే కంటికి కనిపించన సూక్ష్మ శరీరమునకు కూడా మూలమైన ఈ సృష్టిలో అతి చిన్నదైన, ఊహకే అందని అతి సూక్ష్మమైన భూతములను పరమాణువులుగా అర్థము చేసుకోవచ్చు. అటువంటి పరమాణువుల మీద మనస్సు కేంద్రీకరించే స్థాయికి ఈ సాధకుడు చేరుకుంటాడు. ఇంకోవైపు భూమి ఒక భాగము అనుకుంటే భూమికి కారణమైన జలము, భూమి కంటె పది రెట్లు పెద్దదిగా ఉంటుంది, జలమునకు కారణమైన అగ్ని, జలము కంటె పది రెట్లు పెద్దదిగా ఉంటుంది. అగ్నికి కారణమైన వాయువు, అగ్ని కంటె పది రెట్లు పెద్దదిగా

ఉంటుంది. వాయువుకు కారణమైన ఆకాశము, వాయువు కంటె పది రెట్లు పెద్దదిగా ఉంటుంది. ఆకాశమునకు   కారణమైన అహంకారము, ఆకాశము కంటె పది రెట్లు పెద్దదిగా ఉంటుంది. అహంకారమునకు కారణమైన, మహతత్త్వము, అహంకారము కంటె పది రెట్లు పెద్దదిగా ఉంటుంది. మహతత్త్వము, అహంకారము కలిసి వాటికి కారణమైన ప్రకృతి తత్త్వము పది రెట్లు పెద్దద్దిగా ఉంటుంది. ఈ విధముగా సృష్టిలో అన్నింటి కంటె అతి చిన్నదైన పరమాణువు నుండి అతి పెద్దదైన త్రిగుణాత్మకమైన పరమ మూల ప్రకృతి ఉంది. ఈ త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతికి మన బ్రహ్మాండము ఒక పరమాణువు కంటె చిన్నది. ఈ త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతిని ఊహించటము కూడా కష్టమే. అటువంటి ఈ త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి యొక్క వస్తువుల పరంపరను, కారణములను అర్థము చేసుకోవాలంటే మనస్సులో కదలికలు లేకుండా ప్రశాంతమైన ఏకాగ్రత ఎంతో అవసరము. అప్పుడే వస్తువుల తత్త్వము అర్థము అవుతుంది. అటువంటి త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి మీద మనస్సు కేంద్రీకరించే స్థాయికి ఈ సాధకుడు చేరుకుంటాడు. ఇటువంటి ప్రకృతి

ఈశ్వరుడి దృష్టిలో ఒక అణువుతో సమానము మరియు ఈ ప్రకృతినే తన వశములో పెట్టుకున్న ఈశ్వరుడి తత్త్వము అర్ధము చేసుకోవటము, సాక్షాత్కరింపచేసుకోవటము కోసము మనస్సులో పూర్తిగా కదలికలు ఆగి, పూర్తిగా పరిశుద్ధము అయి, మానసిక ప్రశాంతత కలిగితే కాని సాధ్యము అయ్యే పని కాదు.

మనస్సులో పూర్తిగా కదలికలు ఆగి, పూర్తిగా పరిశుద్ధము అయి, మానసిక ప్రశాంతత కలిగితే మనస్సు వస్తువుల వెంట పడకుండా, వస్తువుల తత్త్వములను అర్ధము చేసుకునే స్థాయికి ఎదుగుతుంది.

41. క్షీణవృత్తేరభిజాతస్యేవ మణేః గృహీతృ గ్రహణ గ్రాహ్యేషు తత్థ్స తదఞ్జనతా సమాపత్తిః

ఉదాహరణ:

ఒక గ్రామములో ఒక ఇంటి ముందు ఆవరణలో ఉతికిన బట్టలు ఆరవేశారు. ఆ ఇంటి ప్రక్క ఇంటివాళ్ళు, కిటికీలో నుండి ఆ బట్టలను చూశారు. వాళ్ళకు ఆ బట్టలలో మురికి పోలేదని, ఆ బట్టలను సరిగ్గా ఉతకలేదని అనిపించింది. రోజూ ఇలానే

జరుగుతోంది. ఒకరోజు ఆ ఇంటి యజమాని, కిటికీ అద్దములకు అంటుకున్న దుమ్మును లోపల, బయట శుభ్రముగా తుడిచాడు. ఆ రోజు కిటికీలో నుండి బట్టలను చూసేసరికి, బట్టలు శుభ్రముగా ఉతికినట్లు కనిపించాయి. అంతవరకూ బట్టలకు మురికి పోలేదని అనిపించుటకు కారణము, ఆ కిటికీకి అంటుకున్న దుమ్ము.

పై ఉదాహరణ దృష్టిలో పెట్టుకొని, మనము చూసే ప్రతి వస్తువు మనకు ఎలా కనిపించిందో అలాగే ఉందా, లేక వేరే విధముగా ఉందా అని నిర్ధారించే శక్తి మనకు లేదు. ఎవరు ఏ భావముతో వస్తువులను చూస్తారో, ఆ భావము ఆ వస్తువు మీద ఆపాదించి చూస్తూ ఉంటారు. అందుచేత ఒకే వస్తువు ఒకరికి ఇష్టముగా అనిపించవచ్చు, మరొకరికి అయిష్టముగా అనిపించవచ్చు. ఒక చెట్టును వాతావరణ పర్యావరణ వాళ్ళు ఒక దృష్టితో చూస్తే, ఒక వడ్రంగి అదే చెట్టును మరొక దృష్టితో చూస్తాడు, ఒక బాటసారి అదే చెట్టును మరొక దృష్టితో చూస్తాడు. ఎవరైనా సరే వాళ్లకు ఆ వస్తువు వలన ఏ ప్రయోజనము కలుగుతుంది అనే దృష్టితోనే చూస్తారు. ఎవరైనా సరే, వాళ్ళ మనస్సులో ఉండే రాగ, ద్వేషములను (వాళ్లకు ఇష్టమైనదా, కాదా)

అనే భావనలు ఆ వస్తువులకు, ఎదుటి వ్యక్తులకు అంటగట్టి చూస్తారు. మానవులు ఏ వ్యక్తినీ, ఏ వస్తువునీ దాని యధార్థ స్వరూపమును చూడటలేదు. మనస్సులో ఉండే దోషములను (రాగము, ద్వేషము, ఈర్ష్య, అసూయ మరియు రాజా గుణము, తమో గుణముల దోషములను) తొలగించుకొని, సాత్త్వికగుణములను అభివృద్ధి చేసుకొని శుభ్రపరచుకునే ఉపాయములను "**చిత్త పరికర్మలు**" అని అంటారు. ఈ ఉపాయములను 33 వ సూత్రము నుండి 39 వ సూత్రము వరకూ (7 సూత్రములలో) వివరించారు. ఈ సాధనాలతో మనస్సును శుభ్రము చేసుకుంటే మనస్సుకు వశీకారము ఏర్పడి, మనము చెప్పినట్లు వింటుంది. ఈ చిత్త పరికర్మల ద్వారా మనస్సుని శుభ్రపరచు కుంటే, ఉదాహరణలో కిటికీ అద్దములు శుభ్రపరచగానే, ఆ బట్టలను శుభ్రముగానే ఉతికారని ఎలా చూశారో, అదే విధముగా, మనము మనస్సును శుభ్రపరచుకుంటే ఎదుటి వ్యక్తుల, వస్తువుల యొక్క వాస్తవమైన స్వభావము, తత్త్వము బోధపడుతుంది.

క్షీణవృత్తేర్ అభిజాతస్యేవ మణేః గృహీతృ గ్రహణ గ్రాహ్యేషు తత్థ్స తదఞ్జనతా సమాపత్తిః

మనస్సు ఓకే వస్తువు మీద స్థిరముగా నిలిచి ఉండదు. ఇది రాజసమైన దోషము. మనస్సు వస్తువుల యొక్క నిజమైన స్వస్వభావములను చూడకుండా, మరొక విధముగా చూసే భ్రమ అనే తామస దోషములతో కూడి ఉంటుంది.

క్షీణవృత్తేర్ అభిజాతస్యేవ మణేః - చిత్త పరికర్మల ద్వారా మనస్సులోని రాజస, తామస వృత్తులు తొలగిపోయి, మనస్సును శుద్ధపరచుకొని, సాత్త్విక ప్రభావము పెంచుకున్న తరువాత, మనస్సు యొక్క వృత్తులు, కదలికలు క్షీణిస్తాయి, తగ్గుతాయి. అప్పుడు శుద్ధ స్పటికమును ఏ రంగు వస్త్రము మీద పెడితే ఆ వస్త్రము యొక్క రంగుతో, ఆకారముతో స్పష్టముగా ఎలా ప్రతిఫలిస్తుందో, అదే విధముగా వస్తువుల వాస్తవమైన రూపమును, ఆకారములను స్పష్టముగా అర్ధము చేసుకునే శక్తి పెరుగుతుంది. మనస్సులో సాత్త్విక గుణము ప్రభావము పెరిగే కొద్దీ, వస్తువులు వాస్తవ రూపమును స్పష్టముగా అర్ధము చేసుకునే జ్ఞాన శక్తి కూడా పెరుగుతూ ఉంటుంది.

గృహీతృ గ్రహణ గ్రాహ్యేషు - నేను, నా కళ్లతో, స్పటికముతో చేయబడిన శివలింగమును, చూస్తున్నాను అనే జ్ఞానములో ఉండే

అంశములు – **1. గ్రహీత – ద్రష్ట** - నేను, **2. గ్రహణ - దృక్** – చూసే నా కళ్ళు లేదా ఇంద్రియము, **3. గ్రాహ్యము – దృశ్యము** - తెలుసుకునే వస్తువు, (స్ఫటిక శివ లింగము), **3 (a). - శివ లింగము యొక్క కారణము (మూల పదార్థము)** - స్ఫటికము. ఈ నాలుగు అంశములలో ఏదో ఒక అంశము మీద మనస్సు స్థిరముగా నిలిచిఉన్నప్పుడు, మనస్సుకు కుదురు, ధ్యానము, స్థితి, స్థైర్యము ఏర్పడినట్లు.

తత్థస్థ తదఞ్జనతా సమాపత్తిః – పైన వివరించిన నాలుగు అంశముల అక్కడ ఉండి, దానితో కలిసిపోవుట (**గ్రహీత** (నేను) + **గ్రహణ** (ఇంద్రియము - నా కళ్లతో) + **గ్రాహ్యము** (శివ లింగము) + **గ్రాహ్య కారణము** (శివ లింగము యొక్క మూల కారణము - స్ఫటికము) – చూస్తూ దాని మీద దృష్టి, మనస్సు నిలబడిపోవుట, వస్తువును ఉన్నది ఉన్నట్లుగా తెలియచేయుట. దీనిని **సమాపత్తిః** – సమస్థితి అని అంటారు. సమాపత్తి ఏర్పడాలంటే, చిత్త పరికర్మలు చేసుకొని తీరాలి. అప్పుడు వస్తువును ఉన్నది ఉన్నట్లు చూడగలరు. దీనిని సంప్రజ్ఞాత సమాధి అని అంటారు. ఇది రాజస, తామస గుణములు క్షీణించి, సత్త్వ గుణము అభివృద్ధి చెందినప్పుడే

కలుగుతుంది. దీనిని 17 వ సూత్రములో **సవితర్క సమాధిని** – వస్తువును తెలుసుకోవటములో ప్రాథమిక స్థాయి వివరముగా చెప్పబడినది.

సవిచార సమాధి - (**గ్రహీత** (నేను) + **గ్రహణ** (ఇంద్రియములు - నా కళ్లతో) + **గ్రాహ్యము** (శివ లింగము) చూస్తున్నాను. ఇందులో గ్రాహ్యము మరియు గ్రాహ్యము యొక్క మూల కారణము కలిసిపోయినవి (17 వ సూత్రము).

సానంద సమాధి – మనస్సు తమో గుణము ప్రభావము కల గ్రాహ్యమును (వస్తువును) వదిలేసి, చూడకుండా **గ్రహీత** (నేను), **గ్రహణ** (ఇంద్రియములు) మీదే కేంద్రీకరించి ఉండుటవలన, తమో గుణము ప్రభావము లేకపోవుట వలన, ఆనందమును కలిగించే స్థితిలో ఉంటుంది (17 వ సూత్రము).

సాస్మితా (స + అస్మిత) లేదా సంప్రజ్ఞాత సమాధి - మనస్సు తమో గుణము ప్రభావము కల గ్రాహ్యమును (వస్తువును), రాజస గుణము ప్రభావము కల **గ్రహణ** (ఇంద్రియములు) వదిలేసి, చూడకుండా కేవలము **గ్రహీత** (నేను) మీదే కేంద్రీకరించి ఉండుటవలన, **"నేను"** అనే తత్త్వమును తెలుసుకునే దిశగా

మనస్సు ఉన్నప్పుడు, మనస్సు తమో గుణము, రజో గుణము ప్రభావము లేకపోవుట వలన, కేవలము సత్త్వ గుణము ప్రభావము అభివృద్ధి చెంది, మనస్సు స్వచ్ఛమై సంప్రజ్ఞాత సమాధిలో ఉన్నత స్థితికి చేరుకొని, పరమాత్మ తత్త్వమును అనుభవించే అర్హత కలిగించే స్థితిలో ఉంటుంది (17 వ సూత్రము).

42. తత్ర శబ్దార్థ జ్ఞానవికల్పైః సంకీర్ణా సవితర్కా సమాపత్తిః

సామాన్య మానవులకు, యోగ సాధకులకు ఉపయోగకరముగా ప్రాపించక వస్తువులను చూసి వాటిని తెలుసుకునే (తెలివి, జ్ఞానము) వ్యవహారములో తెలుసుకోవలన అంశములు ఈ సూత్రములో చెప్పారు.

తత్ర శబ్దార్థ జ్ఞానవికల్పైః సంకీర్ణా సవితర్కా సమాపత్తిః

తత్ర శబ్ద అర్థ జ్ఞాన వికల్పైః సంకీర్ణా = అక్కడ శబ్దము + అర్థము + జ్ఞానము + భ్రాంతి, భ్రమ + కలబోసి చూడుట - నేను స్పటిక శివ లింగమును చూస్తున్నాను - ఒక శబ్దము మరియు ఆ శబ్దము యొక్క అర్థము, దాని ద్వారా కలిగే జ్ఞానము గురించి సరైన అవగాహన ఉండాలి. శబ్దము చెవి అనే ఇంద్రియము ద్వారా వింటాము. శబ్దము యొక్క లక్షణములు (ధ్వని - తీవ్రము,

కటువుగా, మందము, అతి మందము) వేరు. వస్తువు యొక్క లక్షణములు (ఆకారము, ప్రమాణము (సైజు), రంగు, మొదలైనవి) వేరు. జ్ఞానము (తెలివి – పూర్తిగా తెలియుట. సగము తెలియుట, తెలిసీ తెలియని స్థితి, తెలియని స్థితి, భ్రమ) యొక్క లక్షణములు వేరు. వీటిని వేరు, వేరుగా చూసి అర్ధము చేసుకోవట లేదు. వీటిని కలిపేసి అర్ధము చేసుకుంటున్నారు.

<u>ఉదాహరణ:</u>

తీపి పదార్ధమునకు మధురము అని శబ్దము ఉంది. కాని తేనె తీపి వేరు, చెరకు తీపి వేరు, ద్రాక్ష తీపి వేరు, పాలు తీపి వేరు. అలా ఎన్నో వేరు, వేరు పదార్ధములు ఉన్నాయి. కాని ఆ వేరు, వేరు తీపులకు వేరు, వేరు ఒకే శబ్దములు లేవు. సృష్టి సమయములో ముందు శబ్దము పుట్టింది. తరువాత వస్తువు, అర్ధము పుట్టింది. **"త భూః హృదయా హవతు, తం భూః సృజా"** – సృష్టి సమయములో బ్రహ్మ దేవుడు మొదట మనస్సులో **భూః** అని అనుకొని, తరువాత భూ లోకమును సృష్టించాడు. అప్పుడు **భూః** శబ్దమునకు భూమి అనే అర్ధము ఏర్పడినది.

తామస గుణము కల వస్తువు, రాజస గుణము కల శబ్దము, సాత్త్విక గుణము కల జ్ఞానము (తెలివి) మధ్య ఏ విధమైన సంబంధము లేదు. కాని వీటన్నిటినీ కలబోసి మనము తెలుసుకుంటున్నాము.

సవితర్కా సమాపత్తిః – సవితర్క సమాధి – మనస్సు ఒక స్థూల వస్తువు మీద (అన్నీ కలబోసిన) స్థిరముగా కేంద్రీకరించి ఉండుట గురించి ముందు సూత్రములో వివరించారు. ఇది పూర్తి స్థాయి ప్రత్యక్షము కాదు. ఇది అపర ప్రత్యక్షము, తక్కువ స్థాయిలో చూడటము.

43. స్మృతిపరిశుద్ధౌ స్వరూపశూన్యేవ అర్థమాత్రనిర్భాసా నిర్వితర్కా

స్మృతి పరిశుద్ధౌ – శబ్దము వేరు, అర్థము వేరు, జ్ఞానము వేరు అనే సరైన విభాగము చేసుకొని

స్వరూప శూన్య ఏవ – కేవలము వస్తువు యొక్క తత్త్వము (అర్థము) మాత్రమే ప్రకాశించే స్థితికి చేరుకొని

అర్థమాత్ర నిర్భాసా – శబ్దము మరియు ఆ శబ్దము యొక్క జ్ఞానము గురించి ఆలోచనలను విడిచిపెట్టి, కేవలము ఆ వస్తువు

యొక్క తత్త్వము మీదే మనస్సును కేంద్రీకరించిన స్థితికి చేరుకున్నట్లయితే

నిర్వితర్కా - అప్పుడు వస్తువు యొక్క వాస్తవ స్థూల స్వరూపము తెలుస్తుంది. దానిని నిర్వితర్క సమాధి – **పరం ప్రత్యక్షము** – ఉన్నత స్థాయి ప్రత్యక్షము (సమాధిలో రెండవ స్థాయి సమాధి) అని అంటారు.

ఉదాహరణ:

1. ఒకటి గొయ్యి మరొకటి నుయ్యి ఉన్నాయి అని అనుకోండి. గోతులో పడితే అంత ఎక్కువ ప్రమాదము ఉండదు. అదే నుయ్యిలో పడితే మనము బ్రతుకుతామా? లేదా అనే ఫలితము ఉంటుంది. కాబట్టి వస్తువు యొక్క తత్త్వము పూర్తిగా తెలుసుకుంటే, దాని ఫలము యొక్క బేధము వేరుగా ఉంటుంది.

2. చీకటిలో ఒక వస్తువును చూడాలంటే, ఆ వస్తువు మీద టార్చి లైటు వేసి చూస్తాము. ఆ టార్చి లైటు కాంతి ఆ వస్తువు మీదే కాకుండా, చుట్టు ప్రక్కల ఉండే వస్తువుల మీద కూడా పడుతుంది. ఆ పరిస్థితిలో ఎక్కువ తేడా ఉండదు. కాని కన్నులో ఒక Laser Treatment జరిగేటప్పుడు, Lager Beam మనకు

కావలసిన సూక్ష్మమైన అవయవము మీదే పడాలి. కాని దాని ప్రక్కన ఉండే అవయవముల మీద కూడా పడితే కలిగే ప్రమాదము, నష్టము ఊహించుకోవచ్చు.

అలాగే యోగ సాధనలో కూడా ఇంద్రియములను, మనస్సును ఇతర వస్తువులు, విషయముల మీద పోనీయకుండా, మనము ధ్యానించవలసిన ఈశ్వరుడి అనే విగ్రహము మీద ప్రసరింపచేసి, ఆ ఈశ్వరుడి మీదే స్థిరముగా ఉండే ప్రయత్నము, సాధన చేస్తే మన అంతిమ లక్ష్యమును (సమాధి స్థితికి) చేరుకుంటాము.

44. ఏతయైవ సవిచారా నిర్విచారా చ సూక్ష్మవిషయా వ్యాఖ్యాతా

మానవుల మనస్సులో ఉండే అజ్ఞానము, భ్రమ, బద్ధకము, నిద్ర, అశ్రద్ధ అనే తామస గుణము యొక్క చీకటి ప్రభావము నిర్మూలించటానికి, మానవులలో జ్ఞానము, శ్రద్ధ, ఉత్సాహము అనే సత్త్వ గుణము యొక్క వెలుగు, ప్రకాశము ప్రభావము వృద్ధి చెందాలి. ఈ క్రింద సూత్రములలో వివరించబడినది.

ఒక తామర పువ్వు అనే ఒక వస్తువుని తీసుకుంటే, దానిలో మరలా ఎన్నో భాగములు, రకములైన వస్తువులు ఉన్నాయి – ఎన్నో

రెక్కలు, మధ్యలో పుప్పొడి, గింజలు, కర్ణిక, తూడు మొదలైనవి. వీటిలో ఏ భాగము మీద దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి? ఈ అన్ని భాగములు కలగవలసిన పువ్వు అనే వస్తువు మీద దృష్టి కేంద్రీకరిస్తే, దానిని సవితర్క సమాధి అవుతుంది. తామర పువ్వు యొక్క ఒక్కొక్క భాగము మీద దృష్టి వేరు. ఈ రెండు దృష్టిలో ప్రయోజనములు వేరు, వేరుగా ఉంటాయి. ఇలా విడివిడి భాగముల మీద దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తే – **సవిచార సమాధి** లేదా **నిర్విచార సమాధి** అనే జ్ఞానము క్రింద వస్తుంది. ఇలా ఏ వస్తువుని చూసి దాని మీద దృష్టి కేంద్రీకరించి, వాటి, వాటి మూల కారణము గురించి ఆలోచిస్తే, (తామర పువ్వు రెక్కకు మూలము/కారణము – తామర పువ్వు - తామర పువ్వుకు మూలము/కారణము – భూమి - భూమికి మూలము/కారణము – జలము - జలమునకు మూలము/కారణము – అగ్ని - అగ్నికి మూలము/కారణము – వాయువు - వాయువుకి మూలము/కారణము – ఆకాశము - ఆకాశమునకు మూలము/కారణము – అహంకారము - అహంకారమునకు మూలము/కారణము - మహతత్త్వము - మహతత్త్వమునకు మూలము/కారణము - త్రిగుణాత్మకమైన

మూల ప్రకృతి. చివరికి అన్ని వస్తువులకు పరమ మూల కారణము త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతితో అంతమైపోతుంది. తామర పువ్వు యొక్క శబ్దము, అర్ధము, జ్ఞానము కలగలిపిన దాని మీద దృష్టి పెడితే అది **సవితర్క సమాధి** (1) లేదా సవితర్క జ్ఞానము అని అంటారు. తామర పువ్వు యొక్క శబ్దమును, అర్ధమును వదిలేసి, కేవలము పువ్వు అనే వస్తువు మీద మాత్రమే దృష్టి పెడితే అది **నిర్వితర్క సమాధి** (2) లేదా నిర్వితర్క జ్ఞానము అని అంటారు.

ఏతయైవ సవిచారా నిర్విచారా చ సూక్ష్మ విషయా వ్యాఖ్యాతా - తామర పువ్వు యొక్క ఒక రెక్కను మాత్రమే తీసుకొని, ఆ రెక్క యొక్క సూక్ష్మ విశేషములు మరియు కారణములు అన్నీ కలిపి విచారించుకుంటే అది **సవిచార సమాధి** (3) లేదా సవిచార జ్ఞానము. ఆ వస్తువు యొక్క సూక్ష్మమైన కారణముల ఒక్కొక్క కారణము మీద దృష్టి పెడితే అది **నిర్విచార సమాధి** (4) లేదా నిర్విచార జ్ఞానము. వస్తువు యొక్క తత్త్వమును తెలుసుకుందుకు ఈ నాలుగు రకముల సమాధులు లేదా జ్ఞానములు అవసరము.

45. సూక్ష్మవిషయత్వం చ అలింగపర్యవసానం

సూక్ష్మ విషయత్వం చ అలింగ పర్యవసానం – వస్తువుల గురించి సూక్ష్మమైన విషయముల గురించి మన అన్వేషణ, ఆలోచన ప్రారంభము కావాలి. అప్పుడు అది క్రమముగా అతి సూక్ష్మమైన, పరమ మూల కారణమైన త్రిగుణాత్మకమైన వరకూ వెళ్లి అక్కడ పూర్తి అవుతుంది. ఇంతకంటె అతి సూక్ష్మ కారణము మరొకటి లేదు. నిర్విచార సమాధి ఒక్కటే దీనిని తెలియచేస్తుంది. ప్రతి వస్తువు యొక్క సూక్ష్మ జ్ఞానము, పరమ మూల కారణమైన త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి (ఇది ఇంద్రియములకు తెలియని సూక్ష్మ తత్త్వము కాబట్టి, దీనిని అలింగము అంటారు) వరకూ వెళ్ళుతూ ఉండగా (అన్వేషణ తామర రెక్క నుండి, తామర పువ్వు, భూమి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము, అహంకారము, మహతత్త్వము, త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి అనే పరమ మూల కారణము వరకు వెళ్ళే సూక్ష్మ జ్ఞానమే) దీని యొక్క పర్యవసానము, ఫలితము. ఇలా కాకుండా వస్తువు, వస్తువుగానే చూస్తే, త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి తత్త్వము (సృష్టి) ఎప్పటికీ

అర్ధము కాదు. ఈ త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి జ్ఞానము చీకటిని (అజ్ఞానమును, భ్రమను) తొలగిస్తుంది.

ఉదాహరణ:

మన శరీరముతో కలిసి ఉన్న గోరును లేదా తల వెంట్రుకలను చాలా శ్రద్ధగా చూసుకుంటాము. అదే గోరు లేదా వెంట్రుకలు పెరిగితే వాటిని కత్తిరించుకుంటాము. కత్తిరించిన తరువాత కూడా నా గోరు, నా వెంట్రుకలు అని వాటిమీద అదే ప్రేమతో ఆ గోరును లేదా ఆ వెంట్రుకలను అదే శ్రద్ధగా చూసుకుంటూ, దాచుకొని ఉంచుకుంటామా? ఆ గోరు లేదా వెంట్రుకల మీద మనకు ఏ విధమైన అభిప్రాయము ఉంటుంది? అలాగే మన శరీరములోని అవయవములను అన్నిటినీ చాలా శ్రద్ధగా శుభ్రము చేసుకొని, అందముగా ఉంచుకుంటాము. ఒక దుర్ఘటనలో లేదా ప్రమాదములో లేదా ఒక రోగముతో మన చేయో లేదా కాలో తెగిపోయింది అని అనుకోండి. అప్పుడు నా కాలు లేదా నా చేయి అని అదే ప్రేమతో ఆ తెగిపోయిన కాలుని లేదా చేతిని శ్రద్ధగా శుభ్రము చేసుకుంటూ, దాచుకుంటామా? ఆ తెగిపోయిన కాలు లేదా చేయి మనకు ఏ విధమైన అభిప్రాయము ఉంటుంది?

వీటన్నిటికీ మూల కారణము ఏమిటి అని తెలుసుకున్నప్పుడు (త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి) మన అభిప్రాయము ఎలా ఉంటుంది? అవి మన శరీరముతో కలిసి ఉన్నప్పుడు వాటి మీద ఎంతో ప్రేమ, శ్రద్ధ ఉండి, అవి మన శరీరము నుండి విడిపోయినప్పుడు, వాటి మీద మనకు కలిగే జుగుప్స కలుగుతుంది కదా I అలా తెలుసుకున్నప్పుడు మన ఆలోచనలలో, ప్రవృత్తిలో చాలా మార్పు వస్తుంది.

మనము ఎంతో ఇష్టముగా భోజనము చేశాము. అజీర్తి చేసి, తిన్న అన్నము అరగలేదు. కొంతసేపటికి, జీర్ణము కాని ఆ అన్నము వాంతి అయి కక్కుకున్నాము. ఆ కక్కిన అన్నము మీద మన అభిప్రాయము ఎలా ఉంటుంది? దాని మీద మనకు జుగుప్స కలుగుతుంది కదా I ఇదే మనలో కలిగే మార్పు.

46. తా ఏవ సబీజః సమాధిః

తా ఏవ సబీజః సమాధిః – పైన చెప్పిన నాలుగు రకముల (1. సవితర్క సమాధి, 2. నిర్వితర్క సమాధి, 3. సవిచార సమాధి, 4.. నిర్విచార సమాధి) సమాధులు లేదా జ్ఞానములు లేదా మనస్సు యొక్క స్థితులు కలిపి సబీజ సమాధులు అని పేరు. ఈ

సమాధి నుండి బయటకు రావటము తథ్యము, తప్పదు. ఈ సమాధి లౌకికమైన వస్తువుల, బాహ్యమైన విషయముల జ్ఞానము కలగచేస్తుంది. ఈ సమాధి లేదా జ్ఞానము నుండి మరొక సమాధి లేదా జ్ఞానమునకు వెళ్ళటము తథ్యము. ఎందుకంటే ఇది ఒక బీజము ఈ బీజము పనిచేస్తున్నంత కాలము, ఈ బీజము నుండి ఏదో ఒక కొత్త మొలక (వేరొక సమాధి, జ్ఞానము) పుట్టి తీరుతుంది.

ఉదాహరణ:

ఒక సాధువుగారు యోగ కేంద్రమును నడుపుతున్నారు. అక్కడకు వచ్చే శిష్యులు సమాజములో ఉన్నతమైన వ్యక్తులు, చాల శ్రద్ధతో, చాలా శుభ్రముగా ఉంటారు. సాధువుగారు, శిష్యులతో రేపు ఆదివారము విశేషమైన పాఠము చెప్పుతాను, అందరూ తప్పకుండా రావాలి అని చెప్పారు. ఆ శిష్యులు ఆదివారము వినోదములకు కేటాయిస్తారు. అందుచేత ఆదివారము వాళ్ళు రావటానికి అంత శ్రద్ధ చూపలేదు. అప్పుడు ఆ సాధువుగారు, ఆ విశేషమైన పాఠము తరువాత, ప్రత్యేకమైన వంటలు చేయించి, విశేషమైన ప్రసాదము కూడా పెడతాము అని అన్నారు. దానికి కూడా శిష్యులు శ్రద్ధ

చూపలేదు. వాళ్లకు ఆదివారము వినోదము ముఖ్యము. కాని రామని చెప్పలేక, ఇక్కడ వంటలలో పరిశుభ్రత తక్కువ, అందుచేత రాలేము అని వంక చెప్పారు. దానికి సాధువుగారు ఇలా అన్నారు - నేను అన్ని వంట సామానులు శుభ్రముగా తోమించి, మీకు చూపించి, మీరు శుభ్రముగా ఉన్నాయి అన్న తరువాతే వంట కూడా శుభ్రముగా చేయిస్తాను, అని చెప్పారు. శిష్యులు ఇంక ఏ వంక చెప్పలేక సరే వస్తాము అన్నారు. ఆదివారము శిష్యులు వచ్చారు. వంట గిన్నెలు అన్నీ బాగా శుభ్రముగా తోమించి, బోర్లించి పెట్టారు. శిష్యులు ఆ గిన్నెలను చూసి, చాలా శుభ్రముగా ఉన్నాయి, మీరు వంట చేయించండి అని చెప్పారు. అప్పుడు వంట వాళ్ళు గిన్నెలను తిరగవేశారు. గిన్నెల లోపల అస్సలు తోమలేదు, శుభ్రము చేయలేదు. నిన్న వండిన మెతుకులు, ఆనవాళ్లు కూడా కొన్ని అలానే ఉన్నాయి. గిన్నెలలో చాలా మురికి ఉంది. గిన్నెల బయట ఎంత శుభ్రముగా ఉందో, గిన్నెల లోపల అంత మురికి ఉంది. అది చూసి శిష్యులు, ఇదేమిటి గురువుగారు, గిన్నెలను బయట శుభ్రముగా తోమించారు. కాని గిన్నెల లోపల అస్సలు తోమలేము, అస్సలు శుభ్రము చేయలేదు. ఇలాంటి గిన్నెలలో వండితే, మేము

ఎలా తినగలము? అని అన్నారు. అప్పుడు సాధువుగారు ఇలా అన్నారు, నేను రోజూ శరీరము యొక్క బాహ్య శుద్ధి ఎంత ప్రధానమో, శరీరము లోపల అంతఃకరణ శుద్ధి కూడా అంతే ప్రధానము అని చెప్పుతుంటే, ఎవ్వరూ పట్టించుకోలేదు. మనస్సులో కలిగే ప్రతి ఆలోచనలు, మనస్సులో సంస్కారములుగా ముద్రించబడి, మిగిలిపోతాయి. మీరు మీ శరీరము బయట చాలా శుభ్రము చేసుకుంటూ, శుభ్రమైన బట్టలు వేసుకుంటూ ఉంటున్నారు. శరీరము బయట శుభ్రత కొంచెము తక్కువగా ఉన్నా ఫరవాలేదు. కాని శరీరము లోపల పరిశుభ్రత చాలా ప్రధానము. శరీరము లోపల ఏ మాత్రము అశుభ్రత ఉన్నా (రాజస గుణముల, తామస గుణముల దోషములు), మనస్సు స్థిరముగా ఉండక, ఏకాగ్రత కలగకపోతే, మీ యోగ సాధన ముందుకు సాగదు అని చెప్పుతూనే ఉన్నాను (ఇదే సాదువుగారు చెప్పబోయే విశేషమైన పాఠము).

47. నిర్విచార వైశారద్యే అధ్యాత్మప్రసాదః

నిర్విచార వైశారద్యే అధ్యాత్మప్రసాదః – మనస్సులో ఏ విధమైన రాజస, తామస దోషములు, భావములు, ఆలోచనలు

లేకుండా, అంతఃకరణ శుద్ధి కలిగి, సమస్థితి స్థిరముగా ఉండి, నిర్విచార సమాధి స్థిరమై, విచార ధార నిరంతరము ప్రవహిస్తుంటే, మనస్సులో ప్రశాంతత ఏర్పడి, స్వచ్ఛమైన మనస్సులో, స్వచ్ఛమైన అతి సూక్ష్మమైన తత్త్వ జ్ఞానము పొందుటకు ఒక నేర్పు, యోగ్యత ఏర్పడుతుంది. నిర్విచార సమాధిలో ఈ ప్రపంచములో ఉన్న అన్ని వస్తువులకు పరమ మూల కారణమైన త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి నుండి పుట్టినవే అనే అతి సూక్ష్మమైన విషయములను స్పష్టముగా, స్వచ్ఛముగా చూడగలగుతారు.

నాలుగవ మెట్టు అయిన నిర్విచార సమాధికి చేరుటకు మిగిలిన మూడు సమాధులు (1. సవితర్క సమాధి, 2. నిర్వితర్క సమాధి, 3. సవిచార సమాధి) నిచ్చెన మెట్లు లాంటివి. ఇవి సబీజ సమాధులు. నిర్విచార సమాధిలో ప్రాపించక వస్తువుల, విషయముల పరమ మూల కారణమైన త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి వరకూ అన్వేషణ సాగిన తరువాత, తెలుసుకోవలసిన అతి సంక్లిష్టమైన, అతి సూక్ష్మమైన ఈశ్వర తత్త్వ జ్ఞానము (ఆత్మ/పరమాత్మ తత్త్వము) పొందుటకు అర్హత, యోగ్యత కలుగుతుంది.

ముండకోపనిషత్ – 3-1-8 – "న చక్షుషా గృహతే నాపి వాచా నాన్యై ర్దేవై స్తపసా కర్మణా వా I జ్ఞాన ప్రసాదేనా విశుద్ధసత్త్వ స్తతస్తు తం పశ్యతే నిష్కలం ధ్యాయమానః" – పరబ్రహ్మాను నేత్రములతో కాని, వాక్కుతో కాని, ఇంద్రియములతో కాని, తపస్సుతో కాని, సత్కర్మలతో కాని, గ్రహించుట సాధ్యము కాదు. సామాన్యమైన వస్తు ధర్మములు అంటని, వస్తువులకు విలక్షణముగా ఉండే నిష్కలషమైన పరబ్రహ్మ తత్త్వమును తెలుసుకోవాలంటే, ఏ మనస్సు ద్వారా జ్ఞానము కలుగుతుందో, ఆ మనస్సు ప్రసన్నముగా, ప్రశాంతముగా ఉండాలి. ఆ ప్రసన్నము మనస్సుని శోధించుకుంటే, శుభ్రపరచుకుంటే కలుగుతుంది. ఆ ప్రసన్నమైన మనస్సుతో పరబ్రహ్మ తత్త్వమును ధ్యానము చేస్తూ, స్థిరముగా కేంద్రీకరిస్తూ పరబ్రహ్మ తత్త్వమును చూడగలుగుతారు, అర్థము చేసుకోగలుగుతారు.

48. ఋతంభరా తత్ర ప్రజ్ఞా

ఋతంభరా తత్ర ప్రజ్ఞా - నిర్విచార వైశారధ్యము (ఈ సృష్టికి పరమ మూల కారణమైన ప్రాపించక వస్తువుల, విషయముల పరమ సూక్ష్మ మూల కారణమైన త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి)

మీద స్పష్టత కలిగిన తరువాత, మానవుల అన్వేషనతో మనస్సు అతి ప్రసన్నమైన అతి స్వచ్ఛమైన ప్రజ్ఞ (జ్ఞానము) ఋతం (సత్యమును, యదార్థ జ్ఞానము) స్పష్టముగా చూపించేలా, సత్యమును భరించే జ్ఞానముగా మారుతుంది.

ఇంతకు మందు తెలుసుకున్న విషయములకు, కలిగిన (సత్యము కాని, నిత్యము కాని) ప్రాపించక జ్ఞానమునకు ప్రాధాన్యత లేదు. సత్యమైన జ్ఞానము ఈ స్థితిలోనే కలుగుతుంది, ఈ స్థితిలోనే మనస్సులో నిలబడుతుంది.

జ్ఞానమునకు, అజ్ఞానమునకు మధ్య ఉండే బేధము అందరికీ తెలుసు. ఒక పాము కనిపిస్తే ఏమవుతుందో, కనిపించకపోతే ఏమవుతుందో అందరికీ తెలుసు. నడిచే దారిలో ముళ్ళు, కోసుకుపోయే గడ్డిమొక్కలు ఉంటే కనిపిస్తే ఏమవుతుందో, కనిపించకపోతే ఏమవుతుందో అందరికీ తెలుసు. మనము నడిచే దారిలో గొయ్యిలు, బావులు, అగాధము (రెండు కొండలు మధ్య చాలా లోతు ప్రదేశము) ఉన్నాయి. అవి కనిపిస్తే ఏమవుతుందో, కనిపించకపోతే ఏమవుతుందో. కనిపిస్తే, తెలిస్తే అందులో పడకుండా జాగ్రత్త పడతారు. తెలియకపోతే కష్టాల పాలు

అవుతారు. ఇది జ్ఞానమునకు, అజ్ఞానమునకు మధ్య ఉండే తేడా. ఈ జ్ఞానమును వస్తువు ఉన్నది ఉన్నట్లుగానే కనిపిస్తోందా, తెలియచేస్తోందా, లేక ఉన్నది ఉన్నట్లుగా కాకుండా, వేరే విధముగా కనిపిస్తోందా, తెలియచేస్తోందా అనే విషయము మీద స్పష్టమైన అభిప్రాయము లేదు. వస్తువులు ఉన్నది ఉన్నట్లుగా కాకుండా, వేరు విధముగా కనిపిస్తూ, తెలుస్తూ ఉన్నందున, మానవులు అనేక కష్టములు పడుతున్నారు. మనము చదివే పుస్తకములో ఒక అక్షరము కనిపించకపోతే అంత నష్టము ఉండదు కాని, ఆ అక్షరము వేరే విధముగా కనిపిస్తే (భ్రమ కలిగితే), దాని నష్టము చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. భ్రమ = ఉన్న వస్తువును లేనట్లుగా, లేదా ఉన్న వస్తువును మరొక వస్తువుగా తెలుసుకొని, అదే సరైనది అనే భావన. భ్రమనే (అసత్యమును) సత్యమైన, నిజమైన జ్ఞానముగా భావించే స్థాయికి మానవులు దిగజారిపోతే అతి తీవ్రమైన కలిగే ప్రమాదము ఉంది. ఆ భ్రమలే మనస్సులో సంస్కార రూపములో పేరుకుపోతూ ఉంటుంది. ఇది తొలగిపోవాలంటే, వస్తువుల వాస్తవమైన రూపము, వాస్తవమైన, సత్యమైన జ్ఞానము

మనస్సులో స్థిరముగా కలుగుతూ ఉండాలి. అప్పుడు మానవుల ప్రవృత్తిలో చాలా మార్పు కలుగుతుంది.

గౌతమ మహర్షి న్యాయ సూత్రము – 1-1-1 – "ప్రమాణ ప్రమేయ సంశయ ప్రయోజన....." – నేను ప్రమాణముల (తెలుసుకోవలసిన వాస్తవమైన జ్ఞానమును కలిగించే సాధనముల) గురించి, ప్రమేయముల (తెలుసుకోవలసిన వాస్తవమైన జ్ఞానము యొక్క విషయముల) గురించి చెప్పుతాను.

మానవులు సత్యమైన (సత్యము = ఎప్పటికీ మారినది, నిత్యమైనది, నాశనము లేనిది, పరమానందము కలిగించేది) జ్ఞానమును తెలుసుకుంటూ ఉంటే ఒక స్పష్టత ఏర్పడి, దాని ప్రయోజనము మంచిగా ఉండాలి. దాహము వేస్తోంది, మంచి నీటి కొలను కనిపించింది, ఆ కొలను నుండి వీచే గాలి చల్లగా ఉంది. నీటి పక్షులు విహరిస్తున్నాయి. అది నీరు అని నిర్ణయించుకొని, అక్కడికి వెళ్లి, నీళ్ళు త్రాగితే, దాహము తీరుతుంది. అలా కాకుండా, తీవ్రమైన దాహముతో ఉన్న బాటసారికి, నీటి లక్షణములు కల ఎండమావి కనిపించినట్లయితే, అది నీరు అని భ్రమతో, ఆ నీటి కోసము వెళ్లి, వెళ్లి శరీరములో ఉన్న కాస్త నీరు ఆవిరైపోయి, ప్రాణములు కూడా

కోల్పోతాడు కదా I అలా భ్రమ యొక్క పర్యవసానము, ఫలితము అతి తీవ్రముగా ఉంటుంది.

మానవులకు ఈ శరీరము "**నేను**" అనే భ్రమ ఉంది. నిత్యము కాని ఈ శరీరము, నిత్యము అనే భ్రమతో ఈ శరీరమును రక్షించుకుంటూ, పోషించుకుంటూ, అలంకరించుకుంటూ నా శరీరము ఎంతో బాగుంది అని సంతోష పడిపోతూ ఉంటారు. ఈ భ్రమ కారణముగా మానవులు జనన, మరణ చక్రములో తిరుగుతూ కష్టములు, బాధలు పడుతున్నాడు కదా I కాని నిత్యమైన ఆత్మ గురించి ఏ విధానమైన జ్ఞానము లేదు. ఆత్మ గురించి తెలుసుకోవాలి అనే ఆసక్తి కూడా ఉండదు. కొంతమంది ఆత్మను నమ్మరు కూడా. మానవుల జ్ఞానము సత్యమే అయితే ఏ కష్టము, బాధ కలగకూడదు కదా I సంతోషమును కలిగించాలి కదా I మానవులు సత్యమును మరియు అసత్యమును కలగలిపి తెలుసుకుంటున్నాడు. నిర్విచార సమాధిలో కలిగే జ్ఞానము సత్యమును మాత్రమే స్పష్టముగా తెలియచేస్తుంది.

49. శ్రుతానుమానప్రజ్ఞాభ్యాం అన్యవిషయా విశేషార్థత్వాత్

శ్రుత అనుమాన ప్రజ్ఞాభ్యాం అన్యవిషయా విశేషార్థత్వాత్ –

వస్తువుల వాస్తవమైన విశేష జ్ఞానము, శబ్దము వినటముతో కాని, ఊహతో కాని, కలగదు. నిర్విచార సమాధిలో జ్ఞానము యొక్క స్వచ్ఛతకు పరాకాష్ట స్థితికి చేరినప్పుడు, ఈ ప్రపంచములో ఉన్న అన్ని వస్తువులకు పరమ మూల కారణమైన త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి నుండి పుట్టినవే అనే అతి సూక్ష్మమైన విషయములను స్పష్టముగా, స్వచ్ఛముగా విశేష అర్ధము తెలియచేసే ప్రజ్ఞ కలుగుతుంది. మానవులు శబ్దములను విని తెలుసుకునే ప్రజ్ఞ, ఊహించి తెలుసుకునే ప్రజ్ఞలకు అతీతమైన స్వచ్ఛమైన, స్పష్టమైన ప్రత్యక్ష జ్ఞానము.

సాధారణ మానవులు తెలుసుకునే ఇతర ప్రాపించక జ్ఞానమునకు, ఈ విధముగా కలిగే జ్ఞానమునకు చాలా తేడా ఉంటుంది. ఇది మనస్సును శుద్ధము చేసుకున్న తరువాతే కలిగే జ్ఞానము. వస్తువుల శబ్దము, అర్ధము తత్త్వము గురించి విచారణ చేసుకోగా, చేసుకోగా క్రమముగా ఏకాగ్రత ఏర్పడి, వస్తువుల వాస్తవ విశేష జ్ఞానము కలుగుతుంది.

ఒక మామిడి పండును చూసి, ఇది మామిడి పండు, ఇది తీయగా ఉంటుంది అని అనుకుంటాడు. ఆ మామిడి పండును తింటే కాని దాని రుచి తెలియదు. కన్ను రుచిని గ్రహించలేదు. కాని మానవులకు ఇంతకు ముందు ఉండే అనుభవములు వలన ఇలా ఊహించి సామాన్య నిర్ణయము చేసుకుంటాడు. ఇది సరైన జ్ఞానము కాదు. వస్తువు యొక్క సత్యమైన, వాస్తవమైన విశేష జ్ఞానము నిర్విచార సమాధి ఏకాగ్రత కలిగితేనే తెలుస్తుంది. అప్పుడు వస్తువుల ద్వారా కలిగే కష్టములను పోగొట్టుకోగలుగుతారు.

సత్యము = ఆది, మధ్యమము, అంతము లేనిది. మార్పు లేనిది. ఈ సృష్టిలో ఉన్న ప్రతి వస్తువులకీ పరమ మూల కారణమైన మూల ప్రకృతికి మార్పు ఉండదు కాబట్టి, మూల ప్రకృతి తత్త్వము సత్యము. మూల ప్రకృతిని స్పష్టముగా తెలుసుకోగలిగితే, మూల ప్రకృతి తత్త్వమునకు, ఆత్మ తత్త్వమునకు బేధము స్పష్టముగా తెలుస్తుంది.

“ఆగమేనానుమానేన ధ్యానాభ్యేస (ఆగమేన + అనుమానేన + ధ్యాన + అభ్యాసేన) రసేనచ త్రిధా ప్రకల్పయం ప్రజ్ఞా లభతే యోగ

ముత్తమం" – మూల ప్రకృతి, ఆత్మ తత్త్వము ఉంది అని, ఈ రెండింటి మధ్య తేడా ఉంది, ఆ తేడాలను తెలుసుకోవాలి అనే అంశముల గురించి ప్రాధమిక అవగాహన కలగాలంటే, గురువు ఉపదేశములను, ఆగమ శాస్త్రములను (వేదములు, ఉపనిషత్తులు, మహర్షుల సూత్రములు) సాధనములుగా ఉపయోగించుకొని, మనస్సులో ధ్యానము (**శ్రవణ** = గురువుల ఉపదేశములను వినుట, **మనన** = మనస్సులో విచారణ ద్వారా సందేహములను పోగొట్టుకొనుట, **ధ్యానము** = నిర్ధారించిన విషయము మీద మనస్సును ఏకాగ్రతతో కేంద్రీకరించుట) మూడు రకముల ద్వారా శ్రద్ధగా విచారణ చేసుకుంటే, తప్పకుండా (ప్రజ్ఞ) జ్ఞానము కలుగుతుంది. ఆ జ్ఞానము ద్వారా యోగమును (పరమాత్మలో ఐక్యత, మోక్షము) తప్పకుండా పొందుతారు.

50. తజ్జ సంస్కారోఽన్యసంస్కార ప్రతిబంధీ

తజ్జ సంస్కారః అన్యసంస్కార ప్రతిబంధీ - నిర్విచార వైశారధ్యము చేరిన సమాధి స్థాయిలో, మనస్సు శుద్ధమై, ప్రసన్నముగా ఉన్న స్థితిలో కలిగిన ప్రజ్ఞ ద్వారా కలిగే సంస్కారము, ఇతర రాజస, తామస సంస్కారములను, ఆ సంస్కారముల

ప్రభావములను అడ్డగిస్తుంది, నాశనము చేస్తుంది. ఇదే దీని ఫలితము.

మానవుల ప్రవృత్తి, ప్రవర్తన మానవుల సంస్కారములకు అనుగుణముగా ఉంటుంది. ఈ సంస్కారములు మానవుల గత జన్మలలో మరియు ఈ జన్మలో ఇంతవరకూ రాజస (క్రియలను ప్రేరేపిస్తుంది), తామస (వ్యామోహము, అజ్ఞానము, భ్రమ, బద్ధకము) ప్రవృత్తుల అనుభవముల ద్వారా మనస్సులో పేరుకొని ఉంటాయి. మానవులలో ఇంతవరకూ పేరుకుపోయిన ఈ చెడు సంస్కారములు మానవుల ప్రవృత్తులను ప్రేరేపించకుండా అడ్డగించి, నిర్విచార సమాధి స్థితిలో మానవులకు కొత్తగా కలిగిన మంచి సాత్త్వీక సంస్కారములు మానవులను సత్ ప్రవృత్తులను, మంచి ప్రవర్తనలను ప్రేరేపిస్తుంది. ఈ మంచి సంస్కారము మంచి అనుభవముల ద్వారా కలుగుతుంది. ఈ సంస్కారము మరలా రాజస, తామస చెడు సంస్కారములు కొత్తగా కలగకుండా కూడా అడ్డగిస్తుంది.

కటిక చీకటి ఉన్న గదులో ఒకే ఒక్క దీపము ఆ చీకటిని ఎలా ప్రాలత్రోలగలదో లేదా గుట్టలు గుట్టలుగా ఉన్న పత్తి (దూది)

బేళ్ళను ఒకే ఒక నిప్పు కణము ఎలా కాల్చగలదో, అదే విధముగా జన్మ, జన్మల నుండి పేరుకున్న ఎన్నో సంస్కారములను, ఎన్నో అనుభవములను, ఎన్నో భ్రమలను ఒకే ఒక సరైన జ్ఞానములో, సంస్కారములో ఉన్న ప్రమాణమైన సత్యమైన విషయము యొక్క బలముతో అడ్డుకొని నాశనము చేయగలదు. మంచి మాటలు వింటూ, మంచి అలవాట్లు, ప్రవర్తన పెంచుకుంటూ ఉంటే, మంచి సంస్కారములను వృద్ధి చేసుకొని, నిర్విచార సమాధి సాధన చేసుకోగలిగితే మంచి సంస్కారములు ఏర్పడతాయి.

51. తస్యాపి నిరోధే సర్వన్నిరోధాన్నిర్బీజస్సమాధిః

తస్యాపి నిరోధే సర్వ న్నిరోధా న్నిర్బీజ స్సమాధిః – పైన చెప్పిన సమాధులు అన్నీ సబీజ సమాధులు. ఈ సమాధులలోకి వెళ్ళిన తరువాత మరలా తిరిగి మేలుకొని, ప్రాపించక వస్తువులు, విషయముల వైపు మనస్సు మరలిపోయి (యుద్ధాను దశ) మనస్సులో కోరికలు, కదలికలు కలుగుతాయి. అలా కొంతసేపు సమాధిలోకి వెళ్ళుట, కొంతసేపు బయటకు వచ్చి (యుద్ధాను దశ) ప్రాపించక విషయముల వైపు మనస్సు మరలుట జరుగుతూ ఉంటుంది.

ఈ సమాధి దశను, యుద్దాను దశను వాటి ద్వారా కలిగే సంస్కారములను కూడా నిరోధించుకొని, నిర్బీజ సమాధి కోసము సాధన చేసుకోవాలి. ఈ నిర్బీజ సమాధిలో ఏ విధమైన సంస్కారములు కలగవు. తిరిగి యుద్ధాను దశకు కూడా తిరిగి రాడు. ఈ నిర్బీజ సమాధిలో సాధకుడు సిద్ధుడు అవుతాడు.

ఉదాహరణ:

వర్షాకాలములో నదులలో నీరు బురదగా ఉంటుంది. మట్టితో కలిసిన ఈ బురద నీటిని త్రాగలేము. మంచి తీరు కోసము, ఆ బురద నీళ్ళలో పటిక లేదా ఆలమును లేదా చిల్లగింజ (ఇందూరు గింజ) పొడి చేసి, అరగదీసి ఈ బురద నీళ్ళలో కలిపితే, కొంతసేపటికి ఆ నీళ్ళలో ఉన్న మట్టి/మురికి మరియు ఆ పటిక పొడి కూడా క్రిందకి, అడుగుకి దిగిపోతుంది. అప్పుడు పైన ఉన్న నీరు స్వచ్ఛముగా త్రాగేలా ఉంటుంది.

ఆ విధముగానే ఈ నిర్బీజ సమాధి కూడా మనస్సులో ఉండే పూర్వ సంస్కారములను, సబీజ సమాధులను, వాటిద్వారా కలిగే సంస్కారములను అన్నిటినీ నిర్మూలించి, ఆ నిర్బీజ సమాధి కూడా కనుమరుగైపోతుంది. అప్పుడు మనస్సు స్వచ్ఛమై,

పరిశుభ్రమై, ఆత్మ తత్త్వ జ్ఞానము పొందుటకు అర్హత, యోగ్యత కలుగుతుంది.

భగవద్గీత – 6-20 – "**యత్రోపరమతే చిత్తం నిరుద్ధం యోగసేవయా I యాత్ర చైవాత్మనాత్మానం పశ్యన్నాత్మని తుష్యతి**" – సాధకుడి చిత్తము (మనస్సు) ఏ దశలో తన క్రియలను పూర్తిగా నిగ్రహించుకుంటుందో (నిర్బీజ సమాధి), అప్పుడు మనస్సు పూర్తిగా స్వచ్ఛమై తనని తాను చూసుకోగలుగుతారు (ఆత్మ జ్ఞానము కలుగుతుంది). మరచిపోయిన తన ఆనంద స్వస్వరూపమును తిరిగి అనుభవించగలుగుతాడు.

భగవద్గీత – 6-23 – "**తం విద్య దుఃఖసంయోగవియోగం యోగసంజ్ఞితమ్ I స నిశ్చయేన యోక్తవ్యో యోగో' నిర్విణ్ణచేతసా**" –ఈ యోగము మానవుల దుఃఖములు అన్నిటినీ సంపూర్ణముగా నిర్మూలిస్తుంది. ఇటువంటి యోగమును మానవులు అందరూ నిరంతరము అభ్యాసము చేయాలి. ఈ యోగమును ఎప్పుడూ ఆపకుండా సాధన చేయాలి.

గౌడపాదాచార్యులు – "**తత్త్వం ఆధ్యాత్మికం దృష్ట్వా, తత్త్వం దృష్ట్వాతు బాహ్యతః I తత్త్వీ భూతః తదా రామః, తత్త్వా**

అప్రఖ్యతో భవేత్” – ఆత్మ తత్త్వమును తనలోనూ, బయట ప్రపంచములో అంతటా, ప్రతి వస్తువులోనూ అన్నిటిలోనూ చూసుకుంటూ, ఆత్మ తత్త్వమే మొత్తము ప్రపంచమంతా వ్యాపించి ఉన్నది, ఈ ప్రపంచములో ఆత్మ తప్ప ఇంకేమీ లేదు అనే భావనతో, కేవలము ఆత్మ తత్త్వము మీదే మనస్సును స్థిరమైన ఏకాగ్రతతో కేంద్రీకరించి, ఆత్మ తత్త్వమునే ఆశ్రయించుకుంటే, తప్పకుండా ఆత్మ తత్త్వమును పొందగలుగుతాడు. ఆ ఆత్మ తత్త్వము నుండి బయటకు రాకుండా ఉండేందుకు ప్రయత్నము చేసుకోవాలి.

సమాధి పాదము – సంగ్రహము

1. 1 సూత్రము నుండి 22 సూత్రముల వరకు – మనస్సు, మనస్సు యొక్క వృత్తులు, ఆ వృత్తులను నిరోధించుకొనుటకు ఉపాయములు వివరించారు.

2. 23 సూత్రము నుండి 29 సూత్రముల వరకు – ఈశ్వరుడు స్వరూపము, ఈశ్వరుడికి మనస్సు సమర్పించుట, ఈశ్వరుడి మీద మనస్సును కేంద్రీకరించుట, ఈశ్వరుడికి, జీవుడికి మధ్య ఉన్న బేధము, ఈశ్వరుడికి మరియు ప్రణవము మధ్య ఉండే

సంబంధము, ప్రణవము అర్ధము, ప్రణవ జపము ద్వారా కలిగే ప్రయోజనములు వివరించారు.

3. 30 సూత్రము నుండి 32 సూత్రముల వరకు – యోగ అంతరాయములు, మలములు, దోషములను తొమ్మిది (9), వీటికి తోబుట్టువులు లాంటివి చిత్త విక్షేపములు ఐదు (5) చెప్పి వాటిని తొలగించుకునే పద్దతిని చెప్పారు.

4. 33 సూత్రము నుండి 39 సూత్రముల వరకు –చిత్తమును శుభ్రము చేసుకొనుటకు, చిత్తములోని రాజస, తామస ప్రవృత్తులను తొలగించుకొని, మనస్సులో సాత్త్వీక ప్రవృత్తులు అభివృద్ధి చేసుకోను, స్వచ్ఛముగా చేసుకుందుకు చిట్టా పరికర్మలను, సాధనములను వివరించారు.

5. 40 సూత్రము నుండి 51 సూత్రముల వరకు – సవితర్క, నిర్వితర్క, సవిచార, నిర్విచార సమాధులు గురించి వాటిలో వస్తువులు ఏ విధముగా కనిపిస్తాయో వివరిస్తూ, సూక్ష్మ ప్రకృతి, ఆత్మకు ఉండే బేధమును అర్ధము చేసుకునే విధానము, మనస్సులోని ఆలోచనలు అన్నీ నియంత్రించుకొని నిర్బీజ సమాధికి స్థితికి వెళ్ళుటకు విధానములు వివరించారు.